Ellen G. White Estate

CONSELHOS SOBRE O REGIME ALIMENTAR



ELLEN G. WHITE

Conselhos Sobre o Regime Alimentar

Ellen G. White

2007

Informações sobre este livro

Resumo

Esta publicação eBook é providenciada como um serviço do Estado de Ellen G. White. É parte integrante de uma vasta colecção de livros gratuitos online. Por favor visite owebsite do Estado Ellen G. White.

Sobre a Autora

Ellen G. White (1827-1915) é considerada como a autora Americana mais traduzida, tendo sido as suas publicações traduzidas para mais de 160 línguas. Escreveu mais de 100.000 páginas numa vasta variedade de tópicos práticos e espirituais. Guiada pelo Espírito Santo, exaltou Jesus e guiou-se pelas Escrituras como base da fé.

Outras Hiperligações

Uma Breve Biografia de Ellen G. White
Sobre o Estado de Ellen G. White

Contrato de Licença de Utilizador Final

Mais informações

Para mais informações sobre a autora, os editores ou como poderá financiar este serviço, é favor contactar o Estado de Ellen G.

White: (endereço de email). Estamos gratos pelo seu interesse e pelas suas sugestões, e que Deus o abençoe enquanto lê.

Prefácio

Décadas antes que os fisiologistas estivessem de forma geral preocupados com a relação existente entre regime alimentar e saúde, a Sra. Ellen G. White, em seus escritos das visões que lhe foram concedidas em 1863, apontou com clareza a conexão entre o alimento que ingerimos e nosso bem-estar físico e espiritual. Em suas palestras e escritos através de sucessivos anos, o regime dietético foi um assunto sobre o qual ela muitas vezes se demorou. Esses conselhos, preservados em panfletos e livros, em artigos nos jornais da denominação e em testemunhos pessoais, têm exercido influência fortemente modeladora nos hábitos dietéticos dos adventistas do sétimo dia e deixado alguma impressão no público em geral.

Em virtude de apenas parte desses conselhos em todos os detalhes estar correntemente disponível para o estudante e o obreiro pesquisador, uma compilação dessas primitivas afirmações, juntamente com o que se continha nos livros correntes de Ellen G. White, foi publicada em 1926 numa brochura intitulada *Testimonies Studies on Diet and Foods.* Esses conselhos do Espírito de Profecia com respeito a alimentos e uma saudável dieta foram compilados de início como um livro de texto para os estudantes de medicina dietética de Loma Linda, Califórnia. A edição inicial foi logo esgotada, ao ser o volume reclamado não apenas por esses estudantes mas também pelas fileiras generalizadas dos adventistas do sétimo dia.

O vasto interesse manifestado por esses ensinamentos levaram aos arranjos para uma edição nova e ampliada em 1938, para distribuição geral. O manuscrito para o novo livro, *Counsels on Diet and Foods*, foi compilado sob a direção dos depositários dos escritos de Ellen G. White, tendo o trabalho sido feito em seu escritório, onde todos os escritos de Ellen G. White, publicados e inéditos, são encontrados. Tão entusiástico foi o acolhimento a este volume que
[6] num breve espaço de oito anos foram feitas quatro impressões. O livro aparece agora numa terceira edição em composição nova, mas

com o texto inalterado. Neste tamanho mais conveniente e forma popular será ele amplamente bem recebido.

Esforçou-se por incluir neste volume toda a instrução saída da pena da Sra. White sobre o assunto de alimentação e dietética. Embora as limitações de espaço e o desejo de evitar repetições de conselhos tenham desaconselhado a apresentação de toda e qualquer afirmação nas fases mais gerais da questão, foi feita uma apresentação completa e compreensiva.

Cada seção desta compilação é um tratado completo sobre o assunto em foco. Não raro diferentes fases da instrução sobre saúde são tratadas juntamente num parágrafo. Dando-se assim o contexto acumula-se certa porção de repetição direta e mais ou menos repetição de pensamento. Graças ao uso de referências a repetição direta é suavizada.

Cada passagem incluída neste livro, seja ela tirada das fontes publicadas dos escritos de Ellen G. White, incluindo-se os primeiros livros, panfletos e artigos em periódicos, quer tirada de seus manuscritos, traz a fonte de onde foi selecionada ou a data do escrito.

As afirmações enquadradas neste volume foram escritas, muitas delas, num tempo em que a ignorância prevalecia no setor dietético e quando a reforma era impopular. Tem sido uma satisfação testemunhar, com o evoluir da marcha do estudo científico, a plena substancialidade de grandes princípios e mesmo pontos minudentes de instrução que através dos anos têm vindo aos adventistas do sétimo dia como verdades reveladas por Deus. Toda a instrução, como um grande todo, consistente e bem equilibrado, deve ser estudada com a mente aberta. Assim será evitada a aceitação de pontos de vista extremos ou radicais baseados numa simples passagem, isolada do seu contexto ou da afirmação correlata do mesmo assunto.

Que os conselhos deste volume contribuam para mais compreensivo conhecimento e mais profundo respeito em relação à grande mensagem a nós confiada, é nosso sincero desejo.

Os Depositários das Publicações de Ellen G. White

Conteúdo

Capítulo 1 — Razões para reforma

Para glória de Deus

1. A vida é-nos concedida apenas como um empréstimo; e a indagação de cada um devia ser: "Como poderei investir os meus talentos com o melhor proveito? Como poderei fazer o máximo para a glória de Deus e o benefício de meus semelhantes?" Pois a vida só tem valor se usada para a conquista desses objetivos.

Nosso primeiro dever para com Deus e nossos semelhantes é o do desenvolvimento próprio. Cada faculdade com que o Criador nos dotou deve ser cultivada ao máximo grau da perfeição, a fim de podermos fazer a maior porção de bem de que formos capazes. Logo é bem empregado o tempo que se usa no estabelecer e preservar a saúde física e mental. Não podemos permitir que definhe ou invalide qualquer função do corpo ou da mente. É indubitável que ao fazermos isto sofreremos as conseqüências.

Escolha de vida ou morte

Todo homem tem, em grande medida, a oportunidade de fazer de si mesmo aquilo que escolher ser. As bênçãos desta vida, bem como do estado imortal, estão ao seu alcance. Ele pode edificar um caráter de sólido valor, ganhando nova força a cada passo. Pode avançar diariamente em conhecimento e sabedoria, cônscio de novas luzes ao progredir, acrescentando virtude a virtude, graça a graça. Suas faculdades melhorarão com o uso; quanto mais sabedoria alcança, maior será sua capacidade de conquista. Sua inteligência, conhecimento e virtude, desenvolver-se-ão assim com maior força e mais perfeita simetria.

Por outro lado, pode ele permitir que suas faculdades se embotem por falta de uso, ou se pervertam por maus hábitos, por falta de domínio próprio ou de resistência moral. O curso de sua vida então
[16] se inclina para baixo; ele se torna desobediente à lei de Deus e às leis da saúde. O apetite conquista-o; a inclinação o conduz; torna-

se-lhe mais fácil permitir que os poderes do mal, sempre ativos, o arrastem, do que lutar contra eles, indo avante. Seguem-se dissipação, enfermidade e morte. Esta é a história de muitas vidas que podiam ter sido úteis à causa de Deus e à humanidade. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 41, 42 (1890); Conselhos Sobre Saúde, 107, 108.

A busca da perfeição

2. Deus deseja que alcancemos a norma de perfeição que o dom de Cristo nos tornou possível. Ele nos convida a fazer nossa escolha do direito, para nos ligarmos com os instrumentos celestes, adotarmos princípios que hão de restaurar em nós a imagem divina. Na palavra escrita e no grande livro da Natureza, Ele revelou os princípios da vida. É nossa obra obter conhecimento destes princípios e, pela obediência, cooperar com Ele na restauração da saúde do corpo bem como da alma. — A Ciência do Bom Viver, 114, 115 (1905).

3. O organismo vivo é propriedade de Deus. A Ele pertence pela criação e pela redenção; e pelo mau uso de qualquer de nossas faculdades roubamos a Deus da honra que Lhe é devida. — Carta 73a, 1896.

Uma questão de obediência

4. A obrigação que temos de nos apresentar a Deus limpos, puros, saudáveis, não é compreendida. — Manuscrito 49, 1897.

5. A falta de cuidado pela maquinaria viva é um insulto ao Criador. Há regras divinamente indicadas que se observadas livrariam os seres humanos de enfermidades e morte prematura. — Carta 120, 1901.

6. Uma das razões por que não desfrutamos mais das bênçãos do Senhor é que não acatamos a luz que Ele Se tem comprazido em nos dar com referência às leis da vida e da saúde. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1883. [17]

7. Deus tanto é autor das leis físicas quanto o é da lei moral. Sua lei está escrita com o Seu próprio dedo em cada nervo, em cada músculo e em cada faculdade que confiou ao homem. — Parábolas de Jesus, 347, 348 (1900).

8. O Criador do homem organizou a maquinaria viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada. E Deus Se comprometeu a manter esta maquinaria humana em saudável ação desde que o instrumento humano obedeça a Suas leis e coopere com Ele. Cada lei governadora da máquina humana deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus. Cada ação descuidada e desatenta, qualquer abuso em relação ao maravilhoso mecanismo do Senhor, com desrespeito a Suas peculiares leis na habitação humana, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é o mais maravilhoso. — Manuscrito 3, 1897.

[Pecado de adotar procedimento que despenda desnecessariamente vitalidade ou obscureça o cérebro — 194]

9. Tão verdadeiramente é pecado violar as leis de nosso ser como o é quebrantar os Dez Mandamentos. Num e noutro caso há transgressão às leis de Deus. Os que transgridem a lei de Deus em seu organismo físico estarão inclinados a violar a lei de Deus proferida no Sinai.

[Ver também 63]

Nosso Salvador advertiu Seus discípulos de que precisamente antes de Sua segunda vinda existiria uma situação muito semelhante à que precedeu o dilúvio. O comer e beber seria levado ao excesso, e o mundo se entregaria ao prazer. Esse estado de coisas existe presentemente. O mundo está em grande medida entregue à satisfação do apetite; e a disposição de seguir os costumes do mundo nos tornará cativos de hábitos pervertidos — hábitos que nos farão cada vez mais semelhantes aos condenados habitantes de Sodoma. Tenho-me
[18] admirado de que os habitantes da Terra não tenham sido destruídos como o povo de Sodoma e Gomorra. Vejo razão suficiente para o presente estado de degeneração e mortalidade no mundo. Cegas paixões controlam a razão, e toda consideração superior é em muitos casos sacrificada à luxúria.

Manter o corpo em condições saudáveis, a fim de que todas as partes da maquinaria viva possam agir harmoniosamente, tal deve ser a preocupação de nossa vida. Os filhos de Deus não podem glorificá-Lo com o corpo enfermo ou a mente amesquinhada. Os que condescendem com qualquer espécie de intemperança, seja no

comer, seja no beber, desgastam suas energias físicas e enfraquecem as faculdades morais. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 53 (1890).

10. Uma vez que as leis da Natureza são leis de Deus, é claro dever nosso dar a essas leis a mais cuidadosa atenção. Devemos estudar seus reclamos em relação a nosso próprio corpo, ajustando-nos a eles. A ignorância nessas coisas é pecado.

[Ignorância voluntária agrava o pecado — 53]

"Não sabeis vós que os vossos corpos são membros de Cristo?" "Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus." 1 Coríntios 6:15, 19, 20. Nosso corpo é adquirida propriedade de Cristo, e não devemos sentir-nos em liberdade de fazer com ele o que nos apraz. Os homens têm procedido assim; têm tratado o seu corpo como se suas leis não previssem penalidade. Por meio do pervertido apetite seus órgãos e faculdades têm-se tornado debilitados, enfermos e inutilizados. E esses resultados que Satanás tem acarretado por suas próprias especiosas tentações, ele usa para escarnecer de Deus. Ele apresenta diante de Deus o corpo humano que Cristo adquiriu como Sua propriedade; e que deformada representação de seu Criador é o homem! Porque pecou contra o corpo, e corrompeu seus caminhos, Deus é desonrado.

Quando homens e mulheres são verdadeiramente convertidos, conscienciosamente consideram as leis da vida que Deus estabeleceu em seu ser, buscando assim evitar debilidade física, mental e moral. A obediência a essas leis deve ser feita matéria de dever pessoal. Nós mesmos havemos de sofrer os danos da lei violada. [19]
Temos de responder perante Deus por nossos hábitos e práticas. Portanto, o que nos importa perguntar não é: "Que diz o mundo?" mas: "Como eu, que me declaro cristão, trato a habitação que Deus me deu? Trabalharei para o meu mais alto bem temporal e espiritual, guardando o meu corpo como um templo para a habitação do Espírito Santo, ou sacrificar-me-ei eu mesmo às práticas e idéias do mundo?" — Testimonies for the Church 6:369, 370 (1900).

Penalidade pela ignorância

11. Deus criou leis que governam nossa constituição, e essas leis que Ele pôs em nosso ser são divinas, e para cada transgressão está fixada uma penalidade que, cedo ou tarde, será executada. A maioria das enfermidades que a família humana tem padecido e continua padecendo tem sua origem na ignorância das próprias leis orgânicas. Eles parecem indiferentes no que respeita à saúde, e trabalham com perseverança para se fazerem em pedaços, e quando alquebrados e debilitados no corpo e na mente, vão em busca do médico e enchem-se de drogas até morrer. — The Health Reformer, Outubro de 1866.

Nem sempre é ignorância

12. Pessoas há que quando estão falando sobre o assunto de saúde, muitas vezes dizem: "Sabemos muito mais do que praticamos." Não compreendem que são responsáveis por cada raio de luz recebido com respeito ao seu bem-estar físico, sendo cada um de seus atos franqueado à inspeção de Deus. A vida física não deve ser tratada com indiferentismo. Cada órgão, cada fibra do ser, devem ser religiosamente guardados de práticas danosas. — Testimonies for the Church 6:372 (1900).

Responsabilidade pela luz

13. No tempo em que a luz da reforma da saúde despontou em nós, e desde então, tivemos a diária indagação: "Estou praticando a verdadeira temperança em todas as coisas?" "É o meu regime de molde a colocar-me na posição em que eu possa realizar a maior
[20] soma de bem?" Se não podemos responder afirmativamente a essas perguntas, permanecemos em condenação diante de Deus, pois Ele nos fará inteiramente responsáveis pela luz que tem derramado em nosso caminho. Deus releva o tempo de ignorância, mas tão logo a luz brilhe sobre nós, de nós requer mudança nos hábitos destruidores da saúde, e que nos relacionemos devidamente com as leis físicas. — Good Health, Novembro 1880.

14. A saúde é um tesouro. É de todas as posses temporais a mais preciosa. Riqueza, cultura e honra são adquiridas ao elevado preço

da perda do vigor da saúde. Nada disso pode assegurar felicidade, se falta a saúde. Terrível pecado é o abuso da saúde que Deus nos deu; tais abusos debilitam nossa vida, tornando-nos perdedores mesmo que ganhemos por esse meio qualquer soma de educação. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 150 (1890).

[Exemplos de sofrimento devido ao desrespeito para com a luz — 119 e 204]

15. Deus liberalmente proveu o sustento e felicidade de todas as Suas criaturas; se Suas leis nunca fossem violadas, se todos agissem em harmonia com a vontade divina, saúde, paz e felicidade seriam o resultado em vez de miséria e males contínuos. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 151 (1890).

16. Uma cuidadosa conformidade com as leis que Deus implantou em nosso ser, assegurarão saúde, e não haverá debilidade na constituição. — The Health Reformer, Agosto de 1866.

[Reforma da saúde, um recurso divino para reduzir o sofrimento — 788]

Uma oferta sem mancha

17. No antigo cerimonial judaico era requerido que cada sacrifício fosse sem mancha. No texto é-nos dito que apresentemos o nosso corpo a Deus em sacrifício vivo, santo e aceitável, que é o nosso culto racional. Nós somos a obra-prima de Deus. O salmista, meditando sobre a maravilhosa obra de Deus na estrutura humana, exclamou: "De um modo terrível e maravilhoso fui formado." Muitos há que são educados em ciências e estão familiarizados com a teoria da verdade, e não compreendem as leis que governam o seu [21] próprio ser. Deus nos deu faculdades e talentos, e é nosso dever, como Seus filhos e filhas, deles fazer o melhor uso. Se debilitamos essas faculdades da mente e do corpo em virtude de hábitos errôneos ou tolerância para com o apetite pervertido, ser-nos-á impossível honrar a Deus como é nosso dever. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 15 (1890).

18. Deus exige que o corpo Lhe seja oferecido como sacrifício vivo, não morto ou agonizante. As ofertas dos antigos hebreus deviam ser sem mancha; seria aceitável a Deus um sacrifício humano cheio de enfermidades e corrupção? Ele nos diz que o nosso corpo

é o templo do Espírito Santo; e requer de nós que cuidemos deste templo, a fim de que seja habitação apropriada para o Seu Espírito. O apóstolo Paulo nos faz esta admoestação: "Fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus." Todos devem ser muito cuidadosos em manter o corpo nas melhores condições de saúde, a fim de poderem prestar a Deus o melhor serviço, cumprindo o seu dever na família e na sociedade. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 52, 53; Conselhos Sobre Saúde, 121 (1890).

Uma piedosa oferta

19. Deve-se obter conhecimento quanto ao comer, beber e vestir-se, de maneira que seja preservada a saúde. A enfermidade é motivada pela violação das leis da saúde; é o resultado da transgressão das leis da natureza. Nosso primeiro dever, dever pertinente a Deus, a nós mesmos e ao nosso próximo, é a obediência às leis de Deus, as quais incluem as leis da saúde. Se adoecemos, sobrecarregamos nossos amigos e nos incapacitamos a nós mesmos para o cumprimento de nossos deveres para com a família e o próximo. E quando a morte prematura segue-se em resultado da violação da lei natural, acarretamos tristeza e sofrimento aos outros; privamos nossos vizinhos do serviço que lhes devíamos prestar em vida; roubamos nossas famílias do conforto e auxílio que lhes devíamos, e roubamos a Deus do serviço que Ele reclama de nós para a divulgação de Sua glória. Não somos, assim, no pior sentido, transgressores da lei de
[22] Deus?

Mas Deus é todo piedoso, gracioso e compassivo, e quando vem a luz aos que têm prejudicado a saúde por pecaminosas condescendências, e sentindo-se convencidos de pecado, arrependem-se e buscam perdão, Ele aceita a humilde oferta a Ele devotada, e recebe-os. Oh! que terna compaixão o não recusar Ele o remanescente da desregrada vida do pecador arrependido e sofredor! Em Sua graciosa misericórdia Ele salva as almas como que pelo fogo. Mas que inferior, que lamentável sacrifício, afinal, a ser oferecido a Deus! Nobres faculdades foram paralisadas por hábitos errôneos de pecaminosa condescendência. As aspirações são pervertidas e corpo e alma desfigurados. — Testimonies for the Church 3:164, 165 (1872).

Por que a luz sobre a reforma da saúde

20. O Senhor tem feito resplandecer sobre nós a Sua luz nestes últimos dias, a fim de que a obscuridade e as trevas que têm sido acumuladas nas passadas gerações em virtude de pecaminosa condescendência, possam de alguma forma ser dissipadas, e o cortejo de males que tem resultado por causa da intemperança no comer e no beber, seja amenizado.

O Senhor em sabedoria designou conduzir o Seu povo a uma posição em que ele seja separado do mundo no espírito e na prática, a fim de que os Seus filhos não sejam tão prontamente levados à idolatria e não sejam maculados com a corrupção prevalecente neste século. É desígnio de Deus que os pais crentes e seus filhos permaneçam como vivos representantes de Cristo, candidatos para a vida eterna. Todos os que são participantes da natureza divina escaparão da corrupção que pela concupiscência há no mundo. É impossível aos que condescendem com o apetite alcançar a perfeição cristã. — Testimonies for the Church 2:399, 400 (1870).

21. Deus tem permitido que a luz da reforma de saúde brilhe sobre nós nestes últimos dias, a fim de que andando na luz escapemos a muitos dos perigos a que estaremos expostos. Satanás está trabalhando com grande afinco para levar homens a serem condescendentes com o apetite, a satisfazerem a inclinação e a gastarem os seus dias em desavisadas doidices. Ele apresenta atrações numa vida de prazer egoísta e condescendência sensual. A intemperança mina [23]
as energias tanto da mente como do corpo. Aquele que está assim sobrecarregado, colocou-se no terreno de Satanás, onde será tentado e molestado, e finalmente controlado à vontade pelo inimigo de toda a justiça. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 75 (1890).

22. A fim de preservar a saúde, é necessário temperança em todas as coisas — no trabalho, no comer e no beber. Nosso Pai celestial enviou a luz da reforma de saúde a fim de proteger contra os males resultantes do apetite pervertido, de modo que os que amam a pureza e a santidade possam saber como usar com discrição as boas coisas que lhes proveu, de forma que pelo exercício da temperança na vida diária, sejam santificados pela verdade. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 52; Conselhos Sobre Saúde, 120, 121 (1890).

23. Tenha-se em mente sempre que o grande objetivo da reforma de saúde é garantir o desenvolvimento mais elevado possível da mente, da alma e do corpo. Todas as leis da Natureza — que são leis de Deus — foram destinadas para o nosso bem. A obediência a elas promoverá nossa felicidade nesta vida, e nos ajudará a preparar-nos para a vida futura. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 120 (1890).

Importância dos princípios de saúde

24. Os princípios que nos foram propostos no começo desta mensagem são tão importantes e devem ser considerados com tanta consciência hoje em dia como o foram então. Muitos há que nunca seguiram a luz dada com respeito ao regime alimentar. É tempo de tirar a luz de sob o alqueire e fazê-la resplandecer com radiação clara e luminosa.

Os princípios do regime alimentar significam muito para nós, individualmente, e como povo. ...

Todos estão sendo agora experimentados e provados. Fomos batizados em Cristo, e, se desempenharmos nossa parte em renunciar tudo que nos afeta desfavoravelmente, fazendo de nós o que não devemos ser, ser-nos-á concedida força para o crescimento em Cristo,
[24] que é a nossa cabeça viva, e veremos a salvação de Deus.

Somente quando dermos atenção inteligente aos princípios do viver saudável, seremos habilitados a ver os males que resultam do regime impróprio. Os que, depois de reconhecerem seus erros, tiverem coragem para reformar seus hábitos, hão de experimentar que o processo da reforma exige lutas e muita perseverança. Uma vez educados os gostos, porém, reconhecerão que o uso de alimentos que antes haviam considerado inofensivos, estivera, pouco a pouco, mas de modo seguro, lançando bases para a dispepsia e outras moléstias. — Testimonies for the Church 9:158-160 (1909).

Na vanguarda como reformadores

25. Os Adventistas do Sétimo Dia proclamam verdades momentosas. Há mais de quarenta anos o Senhor nos deu luz especial sobre a reforma do regime alimentar, mas de que modo estamos andando

nessa luz? Quantos têm recusado viver de acordo com os conselhos de Deus! Como povo, nossos progressos deveriam ser proporcionais à luz que recebemos. Nosso dever é compreender e respeitar os princípios da reforma de saúde. No tocante à temperança, deveríamos haver progredido mais do que qualquer outro povo e, entretanto, há ainda entre nós membros da igreja bem instruídos e mesmo ministros do evangelho que têm pouco respeito pela luz que Deus deu sobre o assunto. Comem o que lhes apraz e procedem do mesmo modo.

Os que ocupam cargo de instrutor e dirigente em nossa causa devem estar firmados no terreno da Bíblia, com relação à reforma de saúde e dar testemunho decidido aos que crêem que estamos vivendo nos últimos dias da história deste mundo. Cumpre traçar uma linha divisória entre os que servem a Deus e os que servem a si próprios. — Testimonies for the Church 9:158 (1909).

26. Os que estão "aguardando a bem-aventurada esperança, e o glorioso aparecimento do grande Deus e nosso Salvador Jesus Cristo, o qual Se deu a Si mesmo por nós, para nos redimir de toda iniqüidade, e purificar para Si um povo peculiar, zeloso de boas obras", estarão atrás dos religionistas de hoje que não têm fé no breve aparecimento de nosso Salvador? O povo peculiar, que Ele está purificando para Si, para que seja trasladado para o Céu sem ver [25]
a morte, não deve estar para trás de outros em boas obras. Em seus esforços para se purificarem de toda impureza da carne e do espírito, aperfeiçoando a santidade no temor de Deus, devem ir tão além de qualquer outra classe de pessoas na Terra, quanto mais exaltada é sua profissão do que a deles. — Testimonies for the Church 1:487 (1867).

Reforma de saúde e oração pelos enfermos

27. A fim de ser purificados e permanecer puros, os adventistas do sétimo dia devem ter o Espírito Santo em seu coração e em seus lares. O Senhor me deu esclarecimento de que quando o Israel de hoje se humilhar perante Ele, e purificar o templo da alma de toda contaminação, Ele ouvirá suas orações em favor dos enfermos e os abençoará no uso dos Seus remédios para as enfermidades. Quando em fé o instrumento humano faz tudo que pode para combater as

enfermidades, usando os métodos simples de tratamento que Deus proveu, seus esforços serão abençoados por Deus.

Se, depois de tanta luz que lhe tem sido dada, o povo de Deus acariciar hábitos errôneos, mostrando-se tolerantes consigo mesmos e recusando a reforma, sofrerão as infalíveis conseqüências de sua transgressão. Se estiverem resolvidos a satisfazer o apetite pervertido a qualquer custo, Deus não os salvará milagrosamente das conseqüências de sua tolerância. "Em tormentos" jazerão. Isaías 50:11.

Os que preferem ser presunçosos, dizendo: "O Senhor me tem curado, e eu não preciso restringir o meu regime; posso comer e beber o que me aprouver", logo estarão precisando, no corpo e na alma, do poder restaurador de Deus. Só porque o Senhor vos tem curado graciosamente, não deveis pensar que podeis ser tolerantes com as práticas egoísticas do mundo. Fazei como Cristo ordenava após haver realizado uma cura: "Vai, e não peques mais." João 8:11. O apetite não deve ser um deus para vós. — Testimonies for the Church 9:164, 165 (1909).

28. A reforma da saúde é um ramo da obra especial de Deus para benefício de Seu povo. ...

Vi que o motivo por que Deus não ouvia mais plenamente as
[26] orações de Seus servos pelos doentes entre nós, era que Ele não podia ser glorificado nisto enquanto eles estivessem violando as leis da saúde. E vi também ser Seu desígnio que a reforma da saúde e o Instituto de Saúde preparem o caminho para que a oração da fé possa ser plenamente atendida. A fé e as boas obras devem andar de mãos dadas no aliviar os doentes que há entre nós, e em prepará-los para glorificar a Deus aqui e serem salvos na vinda de Cristo. — Testimonies for the Church 1:560 (1867); Testemunhos Selectos 1:216.

29. Muitos têm esperado que Deus os guarde de enfermidades, meramente porque Lho suplicaram. Mas Deus não deferiu suas orações, porque sua fé não foi corroborada pelas obras. Deus não operará milagres para livrar de enfermidades aqueles que não cuidam de si mesmos, mas estão de contínuo violando as leis da saúde, e não fazem esforços para evitar as enfermidades. Quando fazemos tudo que podemos para ter saúde, então podemos esperar que abençoados resultados se sigam, e podemos pedir com fé a Deus que

abençoe nossos esforços pela preservação da saúde. Ele responderá então a nossas orações, se Seu nome puder ser glorificado por isto. Mas compreendam todos que há uma obra para fazerem. Deus não operará de maneira miraculosa para preservar a saúde de pessoas que estão seguindo um caminho que fatalmente os fará enfermos, por causa de sua desatenção para com as leis da saúde.

Os que lisonjeiam o apetite, e então sofrem em virtude de sua intemperança, e tomam drogas para se aliviarem, podem estar certos de que Deus não Se interporá para assegurar-lhes a saúde e salvar-lhes a vida tão temerariamente posta em perigo. A causa produziu o efeito. Muitos, como último recurso, seguem a indicação da Palavra de Deus, e solicitam as orações dos anciãos da igreja para a restauração de sua saúde. Deus não considera apropriado responder a orações feitas em favor de tais pessoas, pois sabe que se tiverem restaurada a saúde, voltarão a sacrificá-la sobre o altar do apetite doentio. — Spiritual Gifts 4:144, 145 (1864).

[Ver também 713]

Uma lição do fracasso de Israel

30. O Senhor deu Sua palavra ao Israel antigo de que se se apegassem firmemente a Ele e cumprissem todos os Seus reclamos, guardaria todos os Seus das doenças que haviam atribulado os egípcios; mas essa promessa foi feita sob condição de obediência. Se os israelitas houvessem obedecido às instruções recebidas, aproveitando-se de suas vantagens, ter-se-iam tornado para o mundo um modelo de saúde e prosperidade. Deixaram de cumprir o plano divino e, desta forma, de receber também as bênçãos que poderiam ter sido suas. Mas em José e Daniel, Moisés e Elias e em muitos outros, temos exemplos nobres dos resultados que se podem obter de um plano sábio de vida. Da mesma maneira a fidelidade hoje em dia produzirá resultados idênticos. É para nós que está escrito: "Vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que anuncieis as virtudes dAquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz." 1 Pedro 2:9. — Testimonies for the Church 9:165 (1909); Testemunhos Selectos 3:364, 365.

[27]

31. Houvessem os israelitas obedecido às instruções recebidas, e aproveitado suas vantagens, e teriam sido para o mundo uma lição

objetiva de saúde e prosperidade. Se, como um povo, houvessem vivido em harmonia com o plano de Deus, teriam sido preservados das moléstias que afligiam outras nações. Haveriam, mais que qualquer outro povo, possuído resistência física e vigor intelectual. — A Ciência do Bom Viver, 283 (1905).

[Ver também 641-644]

A carreira cristã

32. "Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles para alcançar uma coroa corruptível; nós porém, a incorruptível." 1 Coríntios 9:24, 25.

Aqui os bons resultados do domínio próprio e de hábitos equilibrados são manifestados. Os diferentes jogos instituídos entre os antigos gregos em honra dos seus deuses, são-nos apresentados pelo apóstolo Paulo para ilustrar o embate espiritual e sua recompensa. Os que deviam participar desses jogos eram treinados na mais severa disciplina. Toda tolerância que tendesse a debilitar as faculdades
[28] físicas era proibida. Alimentos suntuosos e vinho eram proibidos, a fim de que fosse promovido o vigor físico, resistência e firmeza.

Conquistar o prêmio pelo qual lutavam — uma grinalda de perecíveis flores, outorgada em meio aos aplausos da multidão — era considerado a mais alta honra. Se tanto podia ser suportado, tanta renúncia praticada, na esperança de conquistar prêmio tão sem valia, prêmio que somente um podia alcançar, quão maior não devia ser o sacrifício, quão mais intensa a disposição para a abnegação, tendo em vista uma coroa incorruptível e a vida eterna!

Há uma obra que nos compete fazer — obra inflexível e de zelo. Todos os nossos hábitos, gostos e inclinações devem ser educados em harmonia com as leis da vida e da saúde. Dessa forma podemos garantir as melhores condições físicas, e teremos clareza mental para discernir entre o mau e o bom. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 25-28 (1890).

O exemplo de Daniel

33. Para compreender corretamente o assunto da temperança, precisamos considerá-lo do ponto de vista bíblico; e nenhum outro exemplo ilustra de maneira mais completa e implícita a verdadeira temperança e as bênçãos que se lhe seguem, do que a história do profeta Daniel e seus companheiros hebreus na corte de Babilônia. ...

Deus sempre honra o direito. Os mais promissores jovens de todas as terras subjugadas pelo grande conquistador tinham sido reunidos em Babilônia; mas dentre todos eles sobressaíam os cativos hebreus. A forma ereta, o passo firme, elástico, a agradável fisionomia, os sentidos apurados, o hálito incontaminado — tudo isto era um certificado de bons hábitos, insígnia da nobreza com que a Natureza honra os que são obedientes a suas leis.

A história de Daniel e seus companheiros foi registrada nas páginas da Palavra Inspirada para o benefício da juventude dos séculos futuros. O que homens fizeram, homens podem fazer. Não permaneceram esses jovens hebreus firmes em meio a grandes tentações, e não deram nobre testemunho em favor da verdadeira temperança? Pois a juventude hoje pode dar idêntico testemunho. [29]

A lição aqui apresentada é dessas que convém bem considerar. O perigo para nós não está na carência, mas na abundância. Somos constantemente tentados ao excesso. Os que desejarem preservar suas faculdades não diminuídas para o serviço de Deus, precisam observar estrita temperança no uso de Suas bênçãos, bem como total abstinência de tudo que represente condescendência prejudicial ou degradante.

A geração que desponta está cercada de seduções destinadas a tentar o apetite. Em nossas grandes cidades, especialmente, toda espécie de condescendência torna-se fácil e convidativa. Aqueles que, como Daniel, recusarem aviltar-se, colherão os frutos de seus hábitos de temperança. Na posse de maior capacidade física e de aumentado poder de resistência, possuem um depósito bancário do qual sacar em caso de emergência.

Hábitos físicos corretos promovem a superioridade mental. Faculdade intelectual, força física e longevidade dependem de leis imutáveis. Nesta questão o acaso não existe. O Deus da Natureza

não interferirá para preservar os homens das conseqüências da violação das leis da Natureza. Há muita genuína verdade no adágio: "O homem é o arquiteto do seu próprio destino." Conquanto os pais sejam responsáveis pela estampa do caráter, bem como pela educação e instrução de seus filhos, é ainda verdade que nossa posição e prestatividade no mundo dependem, em grande medida, de nossa própria conduta. Daniel e seus companheiros desfrutaram os benefícios de instrução e educação corretas logo nos primeiros tempos de vida, mas essas vantagens tão-somente, não teriam feito deles o que foram. Chegou o momento em que deviam agir por si mesmos, quando o futuro deles dependia de sua conduta. Decidiram então ser fiéis às lições que lhes foram dadas na meninice. O temor de Deus, que é o princípio da sabedoria, foi o fundamento de sua grandeza. O Espírito de Deus fortaleceu-lhes cada propósito bom, cada nobre resolução. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 25-28 (1890).

34. Os jovens [Daniel, Hananias, Misael e Azarias] desta escola de preparo deviam não somente ser admitidos no palácio real, mas
[30] também comer do alimento e beber do vinho que se serviam à mesa do rei. Em tudo isto o rei considerou que lhes não estava apenas concedendo grande honra, mas assegurando-lhes o melhor desenvolvimento físico e mental que poderiam obter.

Entre as iguarias que se serviam ao rei estavam a carne de porco e outros alimentos declarados impuros pela lei de Moisés e terminantemente proibidos aos hebreus como alimento. Aqui Daniel foi colocado perante difícil prova. Devia ele apegar-se aos ensinamentos de seus pais sobre comidas e bebidas, e desagradar o rei, com a provável perda não apenas de sua posição mas da própria vida; ou desconsiderar os mandamentos do Senhor e conservar o favor do rei, garantindo-se dessa forma vantagens intelectuais e as mais sedutoras perspectivas mundanas?

Daniel não hesitou muito. Decidiu firmar-se em sua integridade, fosse qual fosse o resultado. Ele resolveu "firmemente não contaminar-se com as finas iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia".

Há muitos entre os professos cristãos hoje que denunciariam Daniel como tendo sido demasiado minucioso, julgando-o estreito e fanático. Consideram de mínima conseqüência a questão de comer ou beber, para que se reclame uma posição assim decidida — posição

que envolve o provável sacrifício de toda vantagem terrena. Mas os que assim arrazoam verificarão no dia do juízo que viraram as costas a expressas exigências de Deus, tendo colocado sua própria opinião como norma do que é direito ou errado. Descobrirão que o que lhes parecia sem importância não era assim considerado por Deus. Seus reclamos devem ser obedecidos religiosamente. Os que aceitam qualquer dos Seus preceitos e a eles obedecem por ser-lhes assim conveniente, ao passo que rejeitam outros porque sua observância demandaria sacrifício, rebaixam a norma do direito, e por seu exemplo levam outros a levianamente considerar a santa lei de Deus. "Assim diz o Senhor" deve ser nossa regra em todas as coisas. ...

O caráter de Daniel é apresentado ao mundo como um tácito exemplo do que a graça de Deus pode fazer de homens caídos por natureza e corrompidos pelo pecado. O registro de sua vida nobre, abnegada, é um encorajamento para a nossa comum humanidade. Daí podemos angariar força para nobremente resistir à tentação e, [31]
firmemente, na graça da mansidão, permanecer ao lado do direito sob a mais severa prova.

Daniel poderia ter encontrado uma desculpa plausível para pôr de lado seus estritos hábitos de temperança; mas para ele a aprovação de Deus era mais estimada do que o favor do mais poderoso potentado terrestre — mais estimada mesmo do que sua própria vida. Havendo por sua delicada conduta alcançado o favor de Melzar, o funcionário que tinha a seu cargo os jovens hebreus, Daniel pediu que lhes fosse permitido não comer das iguarias do rei, nem beber do seu vinho. Melzar temia que se concordasse com este pedido viesse a cair no desagrado do rei, pondo sua própria vida em perigo. Como acontece com muitos hoje, ele supunha que um regime de abstenção tornaria esses jovens pálidos, de aparência doentia e deficientes em força muscular, ao passo que a alimentação luxuriante da mesa do rei os tornaria corados e belos, dando-lhes capacidade física superior.

Daniel solicitou que a questão fosse decidida numa prova de dez dias, breve período no qual seria permitido aos jovens hebreus servir-se de alimentos simples, enquanto os outros se serviriam das iguarias do rei. A solicitação foi finalmente atendida, e Daniel sentiu que havia ganho a causa. Embora ainda jovem, havia ele visto os

danosos efeitos do vinho e da vida desregrada sobre a saúde física e mental.

Ao final dos dez dias os resultados se provaram exatamente o oposto do que Melzar esperava. Não somente na aparência pessoal, mas também na atividade física e vigor mental, os que haviam sido temperantes em seus hábitos exibiam uma evidente superioridade sobre os seus companheiros que haviam sido condescendentes com o apetite. Como resultado desta prova, permitiu-se a Daniel e seus companheiros continuar seu regime simples durante todo o curso de seu treinamento para os deveres do reino.

Alcançada a aprovação de Deus

O Senhor teve em aprovação a abnegação e firmeza desses jovens hebreus, e Suas bênçãos seguiram-nos. Ele lhes deu "o conhecimento e a inteligência em toda cultura e sabedoria; mas a Daniel deu inteli-
[32] gência de todas as visões e sonhos". E ao expirarem os três anos de aprendizado, quando sua capacidade e erudição foram testadas pelo rei, "entre todos não foram achados outros como Daniel, Hananias, Misael e Azarias; por isso passaram a assistir diante do rei. E em toda matéria de sabedoria e de inteligência, sobre que o rei lhes fez perguntas, os achou dez vezes mais doutos do que todos os magos e encantadores que havia em todo o seu reino".

Aqui está uma lição para todos, mas especialmente para os jovens. Estrita conformidade com os reclamos de Deus é benéfica à saúde do corpo e da mente. Para alcançar a mais elevada norma de consecuções morais e intelectuais, é necessário sabedoria e força de Deus, e observar estrita temperança em todos os hábitos da vida. Na experiência de Daniel e seus companheiros temos um exemplo da vitória do princípio sobre a tentação de condescender com o apetite, uma demonstração de que mediante o princípio religioso podem os jovens triunfar sobre a concupiscência da carne, e permanecer fiéis aos reclamos de Deus, mesmo que isso custe grande sacrifício. — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

[Regime de Daniel 117, 241, 242.]

Despreparados para o alto clamor

35. A reforma de saúde, foi-me mostrado, é parte da terceira mensagem angélica, e está com ela tão intimamente relacionada como está o braço e a mão com o corpo humano. Vi que nós como um povo precisamos fazer um movimento de progresso nesta grande obra. Pastores e povo precisam agir em harmonia. O povo de Deus não está preparado para o alto clamor da terceira mensagem angélica. Eles têm uma obra a fazer por si mesmos, e que não podem deixar para que Deus a faça por eles. Ele deixou esta obra para que eles a façam. É uma obra individual; uma obra que não pode ser deixada para outro. "Tendo, pois, ó amados, tais promessas, purifiquemo-nos de toda impureza, tanto da carne, como do espírito, aperfeiçoando a nossa santidade no temor de Deus." A glutonaria é o pecado prevalecente neste século. O lascivo apetite torna homens e mulheres escravos, obscurecendo-lhes o intelecto e estupidificando-lhes a sensibilidade moral a tal ponto que as sagradas e elevadas verdades da Palavra de Deus não são apreciadas. As inclinações inferiores têm dominado homens e mulheres. [33]

Para que esteja em condições para a trasladação, o povo de Deus deve conhecer a si mesmo. Precisa compreender, com respeito a sua estrutura física, que podem com o salmista, exclamar: "De um modo terrível e tão maravilhoso fui formado!" Salmos 139:14. Devem eles ter sempre o apetite em sujeição aos órgãos morais e intelectuais. O corpo deve ser servo da mente, e não a mente serva do corpo. — Testimonies for the Church 1:486, 487 (1867).

Preparo para o refrigério

36. Deus deseja que o Seu povo se purifique de toda impureza da carne e do espírito, aperfeiçoando a santidade no temor do Senhor. Todos os que são indiferentes e se omitem dessa obra, esperando que o Senhor faça por eles o que a eles compete fazer, estarão desprotegidos quando os mansos da Terra, que põem por obra o Seu juízo, forem escondidos no dia da ira do Senhor.

Foi-me mostrado que, se o povo de Deus não fizer esforços, de sua parte, mas esperar apenas que sobre eles venha o refrigério, para deles remover os defeitos e corrigir os erros; se nisso confia-

rem para serem purificados da imundícia da carne e do espírito, e preparados para tomar parte no alto clamor do terceiro anjo, serão achados em falta. O refrigério ou poder de Deus só atingirá os que se houverem para ele preparado, fazendo o trabalho que Deus ordena, isto é, purificando-se de toda a impureza da carne e do espírito, aperfeiçoando-se em santidade, no temor de Deus. — Testimonies for the Church 1:619, 3ts, 214 (1867).

Apelos ao hesitante

37. O deixar de seguir saudáveis princípios tem maculado a história do povo de Deus. Tem havido constante afastamento da reforma de saúde, e como resultado Deus é desonrado por grande falta de espiritualidade. Têm-se erguido barreiras que jamais seriam conhecidas se o povo de Deus tivesse andado na luz.

Permitiremos nós, que temos tido tão grandes oportunidades,
[34] que o povo do mundo tome a nossa frente na reforma de saúde? Aviltaremos nossa mente e rebaixaremos nossa capacidade comendo de maneira errada? Transgrediremos a santa lei de Deus seguindo práticas egoístas? Tornar-nos-emos por nossa incoerência motivo de zombaria? Viveremos de maneira tão anticristã que o Salvador Se envergonhe de nos chamar irmãos?

Não deveríamos antes realizar essa obra médico-missionária que é o evangelho na prática, vivendo de tal maneira que a paz de Deus reine em nosso coração? Não devíamos remover toda pedra de tropeço dos pés dos incrédulos, lembrando-nos sempre do que constitui dever de um professo cristão? Muito melhor é abandonar o nome de cristão do que fazer uma profissão de fé e ao mesmo tempo transigir com o apetite que fortalece paixões não santificadas.

Deus pede a cada membro da igreja que dedique sem reservas sua vida ao serviço do Senhor. Ele pede decidida reforma. Toda a criação geme sob a maldição. O povo de Deus deve colocar-se onde cresça na graça, sendo santificado no corpo, na alma e no espírito, pela verdade. Quando romperem com toda ruinosa tolerância em matéria de saúde, terão mais clara percepção do que significa verdadeira piedade. Maravilhosa mudança será vista na experiência religiosa. — The Review and Herald, 27 de Maio de 1902; Conselhos Sobre Saúde, 578, 579.

Todos sendo provados

38. É de grande importância que individualmente desempenhemos bem nossa parte e tenhamos nítida compreensão do que devemos comer ou beber, e como viver de molde a preservar a saúde. Todos estão sendo provados para que se veja se aceitarão os princípios de reforma de saúde ou seguirão uma conduta de condescendência própria.

Que ninguém pense que pode fazer como lhe aprouver em matéria de dietética. Mas diante de todos que se assentam à mesa convosco, deixai claro que seguis princípios em questão de alimentação, como em tudo mais, a fim de que a glória de Deus seja revelada. Não vos podeis permitir agir de outra forma; pois tendes que formar caráter para a futura vida imortal. Grandes responsabilidades repousam sobre cada alma humana. Compreendamos essas responsabilidades e levemo-las nobremente em nome do Senhor. [35]

A todo que é tentado a condescender com o apetite, eu gostaria de dizer: Não se renda à tentação, mas restrinja-se ao uso de alimentos saudáveis. É-lhe possível disciplinar-se para o desfruto de um regime saudável. O Senhor ajuda aos que procuram ajudar-se; mas quando os homens não tomam cuidados especiais a fim de seguirem a mente e a vontade de Deus, como pode Ele cooperar com eles? Desempenhemos nossa parte, operando nossa salvação com tremor e temor — temor e tremor pelo receio de errar no trato de nosso corpo, que, diante de Deus, estamos na obrigação de conservar na mais saudável condição possível. — The Review and Herald, 10 de Fevereiro de 1910.

Reforma do coração — A verdadeira reforma

39. Os que trabalham no serviço de Deus não devem estar procurando satisfação mundana e condescendência egoísta. Os médicos de nossas instituições devem estar imbuídos dos vivos princípios da reforma de saúde. Jamais serão os homens verdadeiramente temperantes sem que a graça de Cristo seja um permanente princípio no coração. Nem todos os apelos do mundo vos farão a vós ou a vossa esposa reformadores da saúde. Nenhuma mera restrição de vossa dieta curará vosso apetite doentio. O irmão e a irmã _____ não

praticarão a temperança em todas as coisas enquanto o seu coração não for transformado pela graça de Deus.

As circunstâncias não podem operar reformas. Cristianismo pressupõe uma reforma do coração. O que Cristo opera no interior, será manifesto no exterior sob os ditames de um intelecto convertido. O plano de iniciar pelo exterior e procurar operar interiormente, tem sempre falhado e falhará sempre. O plano de Deus para vós é começar na própria sede de todas as dificuldades — o coração — e então do coração hão de jorrar os princípios da justiça; a reforma será tanto externa como interna. — Special Testimonies, Série A, 9:54 (1896).

40. Os que aproximam as normas tanto quanto podem da ordem de Deus, segundo a luz que Ele lhes tem dado através de Sua Palavra e dos testemunhos do Seu Espírito, não mudarão sua conduta a fim de satisfazer aos desejos dos seus amigos ou parentes, sejam eles
[36] um, dois ou um exército, que estiverem vivendo contrariamente ao sábio plano de Deus. Se partimos do princípio nessas coisas, se observamos estritas regras de dietética, se como cristãos educamos o nosso gosto de acordo com o plano de Deus, exerceremos uma influência que estará em harmonia com a mente de Deus. A pergunta é: "Estamos dispostos a ser verdadeiros reformadores da saúde?" — Carta 3, 1884.

[Para contexto ver 720]

Uma pergunta de primordial importância

41. Fui incumbida de dirigir uma mensagem a todo o nosso povo no tocante à reforma de saúde; pois muitos se têm desviado de sua anterior fidelidade a esses princípios.

O propósito de Deus, em relação aos Seus filhos, é que cresçam até à estatura perfeita de homens e mulheres em Cristo Jesus. Para o conseguir, cumpre que façam uso legítimo de toda faculdade do espírito, alma e corpo. Não devem desperdiçar nenhuma força mental nem física.

O assunto de como preservar a saúde é de importância capital. Estudando-o no temor de Deus, acharemos que o melhor para nossa prosperidade, tanto física como espiritual, é observar regime alimentar simples. Estudemos pacientemente a questão. Necessitamos de

sabedoria e bom critério, a fim de proceder sabiamente neste assunto. As leis da Natureza não devem ser transgredidas, mas obedecidas.

Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito condimentadas, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser prejudiciais à saúde. Deus requer que o apetite seja dominado, e se pratique a renúncia no tocante às coisas que fazem mal. É esta uma obra que tem de ser feita antes que o povo de Deus possa ser apresentado diante dEle perfeito.

O povo remanescente de Deus deve estar convertido. A apresentação desta mensagem, visa à conversão e santificação das almas. Devemos sentir neste movimento a virtude do Espírito de Deus. É esta uma mensagem maravilhosa e definida; significa tudo para quem a recebe e deve ser proclamada em alta voz. Devemos ter [37]
fé verdadeira e constante em que esta mensagem há de continuar aumentando de importância até ao fim.

Alguns crentes professos aceitam certas porções dos Testemunhos como mensagens de Deus, ao passo que rejeitam outras que condenam suas inclinações favoritas. Essas pessoas estão contrariando a própria prosperidade, bem como a da igreja. Importa que andemos na luz, enquanto ela estiver conosco. Os que dizem crer na reforma de saúde, e contudo lhe contrariam os princípios nas suas práticas quotidianas, estão prejudicando a própria alma, deixando má impressão no espírito de outros crentes e dos incrédulos.

Arcam com grande responsabilidade os que conhecem a verdade, para conseguir que todas as suas obras correspondam à sua fé, sua vida seja purificada e santificada, e eles preparados para a obra que tem de ser rapidamente feita nestes últimos dias. Não dispõem de tempo nem de forças para gastá-los com satisfazer o apetite. As seguintes palavras devem soar-nos aos ouvidos com impressiva gravidade: "Arrependei-vos, pois, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados, e venham assim os tempos do refrigério pela presença do Senhor." Atos dos Apóstolos 3:19.

Muitos dentre nós têm espiritualidade deficiente, e, a menos que sejam totalmente convertidos, se perderão irremediavelmente. Quereis correr este risco?...

Somente a virtude de Cristo é que pode operar uma transformação do coração e do espírito, a qual todos necessitam a fim de poder com Ele partilhar a nova vida no reino dos Céus. "Aquele que não nascer de novo", disse Jesus, "não pode ver o reino de Deus." João 3:3. A religião que vem de Deus é a única que a Ele conduz. Para podermos servi-Lo como convém, importa nascer do divino Espírito. Seremos então induzidos à vigilância, tendo purificado o coração e renovado o entendimento, e obtido graça para conhecer e amar a Deus. Isto nos tornará dispostos para obedecer a todos os reclamos divinos, que é o em que consiste o culto legítimo. — Testimonies
[38] for the Church 9:153-156 (1909); Testemunhos Selectos 3:354-356.

Frente unida

42. Tem-nos sido entregue a obra de promover a reforma de saúde. O Senhor deseja que o Seu povo viva em mútua harmonia. Como deveis saber, não deixaremos a posição que nos últimos trinta anos* o Senhor nos tem indicado como norma. Acautelai-vos quanto a vossa posição contrária à obra da reforma de saúde. Ela prosseguirá, pois é o meio pelo qual o Senhor alivia os sofrimentos no mundo e purifica o Seu povo.

Cuidai quanto à atitude que ides assumir, não aconteça sejais achado causando divisão. Meu irmão, embora falheis em introduzir no vosso lar e em vossa família as bênçãos que advêm com o seguir os princípios da reforma de saúde, não prejudiqueis aos outros pela oposição à luz que Deus tem outorgado sobre este assunto. — Carta 48, 1902.

[Special Testimonies, Série A, 7:40] Conselhos Sobre Saúde, 561, 562.

43. O Senhor entregou ao Seu povo uma mensagem sobre reforma de saúde. Esta luz tem estado a brilhar no seu caminho por trinta anos; e o Senhor não pode manter Seus servos em uma conduta que a contrarie. Ele Se desgosta quando os Seus servos agem em oposição à mensagem sobre este ponto, mensagem que Ele deseja dêem a outros. Pode Ele mostrar-Se satisfeito quando metade dos obreiros que trabalham num campo, ensinam que os princípios da reforma de saúde estão intimamente ligados à mensagem do terceiro

*Escrito em 1902.

anjo como o braço está ligado ao corpo, enquanto os seus coobreiros, pela prática, ensinam princípios inteiramente opostos? Isto é considerado aos olhos de Deus como um pecado. ...

Nada leva maior desencorajamento às sentinelas do Senhor do que estar associadas com os que têm capacidade mental, que compreendem as razões de nossa fé, mas por preceito e exemplo manifestam indiferença para com obrigações morais.

Não se pode brincar com a luz dada por Deus sobre a reforma de saúde sem prejuízo para os que o tentam; e homem nenhum pode esperar ser bem-sucedido na obra de Deus enquanto, por preceito e exemplo, age em oposição à luz que Deus enviou. [39]

44. E importante que os pastores dêem instruções com respeito à vida de temperança. Devem mostrar a relação existente entre o comer, trabalhar, descansar e vestir e a saúde. Todo que crê na verdade para estes últimos dias, tem algo a ver com este assunto. Diz-lhes respeito, e Deus requer deles que despertem e se interessem nesta reforma. Ele não Se agradará de sua conduta se considerarem esta questão com indiferença. — Testimonies for the Church 1:618 (1867).

Tropeçando nas bênçãos

45. Disse o Anjo: "Abstende-vos das concupiscências carnais que combatem contra a alma." Tendes tropeçado ante a reforma de saúde. Ela vos parece um apêndice desnecessário à verdade. Não é assim; ela é parte da verdade. Aqui está diante de vós uma obra que se tornará mais achegada e será mais probante que qualquer outra coisa que vos tenha sido imposta. Enquanto hesitais e dais as costas, deixando de vos apegar às bênçãos que é vosso privilégio receber, sofreis perda. Estais tropeçando na própria bênção que o Céu tem posto em vosso caminho para tornar menos difícil o vosso progresso. Satanás vos apresenta isto sob a luz mais objetável, a fim de que combatais aquilo que se vos provaria o maior benefício e que seria para a vossa saúde física e espiritual. — Testimonies for the Church 1:546 (1867).

[Escusas para procedimento errôneo adotado sob influências satânicas — 710]

Considerai o juízo

46. O Senhor pede voluntários que entrem para o Seu exército. Homens e mulheres enfermos devem tornar-se reformadores da saúde. Deus cooperará com os Seus filhos em preservar-lhes a saúde, se forem cuidadosos no comer, recusando sobrecarregar desnecessariamente o estômago. Graciosamente Ele tornou certo e seguro o caminho da natureza, largo bastante para que todos andem nele. Para o nosso sustento Ele nos deu os puros e saudáveis produtos da terra.

Aquele que não aceita a instrução que Deus deu em Sua Palavra
[40] e em Suas obras, e que não obedece à ordem divina, possui uma experiência deficiente. É um cristão enfermo. Sua vida espiritual está debilitada. Ele vive, mas sua vida não possui fragrância. Desperdiça preciosos momentos de graça.

Muitos têm feito ao corpo demasiado dano por desrespeito às leis da vida, e estão sujeitos a jamais poderem recuperar-se dos efeitos de sua negligência; mas podem mesmo agora arrepender-se e converter-se. O homem tem procurado ser mais sábio que Deus. Tem-se tornado uma lei para si mesmo. Deus requer de nós que demos atenção aos Seus reclamos, não mais O desonrando por debilitar nossas faculdades físicas, mentais e espirituais. Decadência prematura e morte, são o resultado de afastar-se de Deus para seguir os caminhos do mundo. O que se condescende com o eu tem de sofrer a penalidade. No juízo veremos quão seriamente Deus considera a violação das leis da saúde. Então, ao lançar um olhar retrospectivo a nossa conduta, veremos que conhecimento de Deus poderíamos ter alcançado, que nobre caráter poderíamos ter adquirido, se tivéssemos tomado a Bíblia como nossa conselheira.

O Senhor está esperando que o Seu povo se torne sábio no entendimento. Ao ver ruína, deformidade e doenças que têm vindo ao mundo como resultado da ignorância em relação ao próprio cuidado do corpo, como podemos deixar de dar a advertência? Cristo declarou que como foi nos dias de Noé, quando a Terra estava cheia de violência e corrompida pelo crime, assim seria quando o Filho do homem tivesse de Se revelar. Deus nos tem dado grande luz, e se andarmos nesta luz, veremos Sua salvação.

Há necessidade de mudanças decididas. É tempo de humilharmos nosso coração orgulhoso e obstinado, e buscarmos ao Senhor enquanto Ele pode ser achado. Como povo precisamos humilhar nosso coração diante de Deus; pois as cicatrizes de nossa incoerência estão em nossa prática.

O Senhor pede que entremos nas fileiras. O dia é quase findo. A noite aí está. Já se podem ver os juízos de Deus, tanto na terra como no mar. Nenhum segundo tempo de graça é-nos assegurado. Este não é tempo para falsos movimentos. Agradeça cada um de nós a Deus o termos ainda uma oportunidade de formar o caráter para a vida eterna futura. — Carta 135, 1902. [41]

[42]

[43]

Capítulo 2 — Regime e espiritualidade

Intemperança é pecado

47. Ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, iludindo-se com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afeta a espiritualidade. Existe íntima correspondência entre a natureza física e a natureza moral. — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881; Conselhos Sobre Saúde, 67.

48. Quanto a nossos primeiros pais, o desejo imoderado trouxe em resultado a perda do Éden. A temperança em todas as coisas tem mais que ver com nossa restauração no Éden, do que os homens o imaginam. — A Ciência do Bom Viver, 129 (1905).

49. A transgressão da lei física é transgressão da lei de Deus. Nosso Criador é Jesus Cristo. Ele é o autor de nosso ser. Criou a estrutura humana. É o autor das leis físicas, assim como da lei moral. E o ser humano que se descuida, que descura dos hábitos e práticas atinentes a sua saúde e vida física, peca contra Deus. Muitos que professam amar a Jesus Cristo não mostram a devida reverência e respeito por Aquele que deu Sua vida para salvá-los da morte eterna. O Senhor não é reverenciado, nem respeitado, nem reconhecido. Isto é evidente pelo dano causado a seus próprios corpos em violação das leis de seu ser. — Manuscrito 49, 1897.

50. A contínua transgressão das leis da Natureza é uma contínua transgressão da lei de Deus. O atual peso de sofrimento e angústia que vemos por toda parte, a atual deformidade, decrepitude, doenças e imbecilidade que agora inundam o mundo, tornam-no, em comparação com o que poderia ser e Deus designou que fosse, um hospital; e a geração atual é débil quanto ao poder mental, moral e físico. Toda esta miséria tem-se acumulado geração após geração, porque o homem caído transgride a lei de Deus. Pecados da maior magni-
[44] tude são cometidos pela condescendência com o apetite pervertido. — Mente, Caráter e Personalidade 416.

51. Excessiva tolerância no comer, no beber, no dormir ou contemplar, é pecado. A ação saudável e harmoniosa de todas as faculdades do corpo e da mente resultam em felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade. — Testimonies for the Church 4:417 (1880).

[Deus anota o pecado da condescendência — 246]

Quando a santificação é impossível

52. Grande parte de todas as enfermidades que afligem a família humana, resulta de seus próprios hábitos errôneos, em virtude de sua voluntária ignorância ou do menosprezo pela luz que Deus tem dado em relação às leis do seu ser. Não nos é possível glorificar a Deus enquanto vivemos em violação das leis da vida. Não é possível ao coração manter-se consagrado a Deus enquanto se tolera a concupiscência do apetite. Um corpo enfermo e um intelecto desordenado em virtude de contínua tolerância para com a ruinosa concupiscência, torna impossível a santificação do corpo e do espírito. O apóstolo compreendia a importância das condições saudáveis do corpo para a bem-sucedida perfeição do caráter cristão. Diz ele: "Mas esmurro o meu corpo, e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado." Ele menciona os frutos do espírito, entre os quais está a temperança. "Os que são de Cristo crucificaram a carne com os seus vícios." — The Health Reformer, Março 1878.

[Impossibilidade de alcançar a perfeição cristã enquanto se está dando guarida ao apetite — 356]

Ignorância voluntária agrava o pecado

53. É um dever saber como preservar o corpo na melhor condição de saúde, e é dever sagrado viver à altura da luz que Deus graciosamente tem dado. Se fecharmos os olhos à luz pelo temor de ver os erros que não desejamos abandonar, nossos pecados não são por isto amenizados, mas agravados. Se a luz é evitada num caso, [45]
será desconsiderada noutro. Tão pecado é violar as leis de nosso ser, como quebrar um dos Dez Mandamentos, pois não podemos num caso como no outro deixar de quebrantar a lei de Deus. Não

podemos amar o Senhor de todo o nosso coração, de toda a nossa alma e de todo o nosso entendimento e com todas as nossas forças enquanto estivermos amando nosso apetite, nossos gostos, mais do que amamos o Senhor. Estamos diariamente reduzindo nossa força para glorificar a Deus, quando é certo que Ele reclama toda a nossa força, todo o nosso entendimento. Mediante nossos hábitos errôneos estamos debilitando o sustentáculo de nossa vida, e no entanto professando ser seguidores de Cristo, preparando-nos para o toque final da imortalidade.

Meu irmão e minha irmã, tendes uma obra a fazer que ninguém pode fazer por vós. Despertai de vossa letargia, e Cristo vos dará vida. Mudai vosso modo de viver, de comer e de beber, e vosso sistema de trabalho. Enquanto continuardes no caminho que tendes seguido por anos, não podereis discernir com clareza coisas eternas e sagradas. Vossas sensibilidades estão embotadas, e vosso intelecto obscurecido. Não tendes estado a crescer em graça e no conhecimento da verdade como é vosso privilégio. Não tendes crescido em espírito, mas aumentado em trevas. — Testimonies for the Church 2:70, 71 (1868).

54. O homem foi o ato que coroou a criação de Deus, feito à imagem de Deus e destinado a ser uma réplica de Deus. ... O homem é muito caro a Deus, pois foi formado segundo a Sua imagem. Este fato deve impressionar-nos com a importância de ensinar por preceito e exemplo o pecado de macular, por condescendência para com o apetite ou por qualquer outro pecado, o corpo que é destinado a representar Deus ao mundo. — The Review and Herald, 18 de Junho de 1895.

[A lei natural proclamada distintamente — 97]

Efeitos mentais da desobediência a leis físicas

55. Deus requer de Seu povo crescimento progressivo. Devemos aprender que condescender com o apetite constitui o maior embaraço ao cultivo do espírito e à santificação da alma. Apesar de sua adesão à reforma de saúde, muitos seguem regime impróprio. — Testimonies
[46] for the Church 9:156 (1909); Testemunhos Selectos 3:356.

56. Não devemos preparar para o sábado mais liberal provisão de alimento, nem maior variedade que nos outros dias. Em lugar disto,

a comida deve ser mais simples, e menos se deve comer, a fim de a mente estar mais clara e vigorosa para compreender as coisas espirituais. Um estômago abarrotado quer dizer um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar confusa por uma alimentação imprópria. Comendo demais no sábado, muita gente faz mais do que julga para se tornar incapaz de receber o benefício de suas sagradas oportunidades. — A Ciência do Bom Viver, 307 (1905).

57. Tem-se-me mostrado que algumas de nossas reuniões campais estão longe de ser o que Deus deseja que sejam. O povo vem despreparado para a visitação do Espírito Santo de Deus. Geralmente as irmãs devotam considerável tempo antes da ocasião no preparo de vestidos para o adorno exterior, enquanto esquecem inteiramente o adorno interior, que é de grande valor à vista de Deus. Também é gasto muito tempo em culinária desnecessária, na preparação de ricas tortas e bolos e outros artigos de alimentação que fazem positivo dano aos que deles participam. Preparassem nossas irmãs bom pão e algumas outras espécies de alimentos saudáveis, e tanto elas como suas famílias estariam melhor preparadas para apreciar as palavras de vida, e muito mais susceptíveis à influência do Espírito Santo.

Muitas vezes é o estômago sobrecarregado com alimentos que raramente é tão singelo e simples como o ingerido no lar, onde a quantidade de exercício feita é dupla ou tripla. Isto leva a mente a ficar em tal letargia que é difícil apreciar as coisas eternas; e as reuniões terminam e eles ficam desapontados por não haverem desfrutado mais do Espírito de Deus. ... Seja a preparação de comidas e de vestidos questão secundária, mas comece no lar o exame profundo do coração. — Testimonies for the Church 5:162-164 (1882).

[A condescendência para com o apetite impede de se compreender a verdade presente — 72]

[A condescendência para com o apetite paralisa os sentidos — 227]

[A condescendência para com o apetite produz apatia cerebral — 209, 226]

[A condescendência para com o apetite desqualifica a pessoa para expor planos e conselhos — 71] [47]

[A condescendência para com o apetite debilita as faculdades mentais, espirituais e físicas dos filhos — 345]

[Dormindo sob as inflamantes verdades da Palavra — 222]

[Vigor mental e moral aumentado por regime de abstinência — 85, 117, 206]

[Efeitos do alimento cárneo sobre o vigor mental — 678, 680, 682, 686]

[Mais acerca de regime dietético nas reuniões campais — 124]

Efeitos sobre apreciação da verdade

58. Necessitais de mente clara, enérgica, a fim de apreciar o exaltado caráter da verdade, apreciar a expiação, e dar a devida estimativa às coisas eternas. Se seguis uma errônea direção e condescendeis com errados hábitos no regime alimentar, enfraquecendo assim as energias mentais, não dareis à salvação e à vida eterna aquele alto apreço que vos inspirará a pôr a vida em conformidade com a vida de Cristo; não fareis, para obter inteira conformidade com a vontade de Deus, aqueles diligentes, abnegados esforços que são requeridos por Sua Palavra, e necessários para dar-vos o preparo moral para o último toque da imortalidade. — Testimonies for the Church 2:66 (1868); Testemunhos Selectos 1:197.

59. Mesmo sendo estritos na qualidade do alimento que tomais, glorificais a Deus em vosso corpo e em vosso espírito — os quais Lhe pertencem — ao ingerir tal quantidade de alimentos? Os que sobrecarregam o estômago com tanto alimento, e assim pressionam a Natureza, não podem apreciar a verdade que deviam ouvir e considerar. Não podem despertar as sensibilidades entorpecidas do cérebro para aquilatar o valor da expiação, e o grande sacrifício feito em favor do homem caído. É importante que tais pessoas apreciem as grandes, preciosas e excelentes riquezas em reserva para os fiéis vencedores. A parte animal de nossa natureza jamais deve ser deixada a governar a parte moral e a intelectual. — Testimonies for the Church 2:364 (1870).

60. Alguns estão sendo tolerantes para com o desejo carnal, o qual guerreia contra a alma, e é um constante obstáculo ao seu progresso espiritual. Levam eles consigo sempre uma consciência acusadora, e ao falar-se a verdade com franqueza, ofendem-se.
[48] Condenam-se a si mesmos, e entendem que o assunto foi propositadamente escolhido para ferir o seu caso. Sentem-se ofendidos

e atingidos, afastando-se das assembléias dos santos. Deixam de reunir-se para que assim procedendo não sintam a consciência perturbada. Perdem logo o interesse nas reuniões e o amor pela verdade, e, a menos que se modifiquem por completo, voltarão atrás e assumirão seu lugar com a hoste rebelde, que se coloca sob a bandeira negra de Satanás. Se esses crucificarem as concupiscências carnais que combatem contra a alma, ficarão fora do caminho, onde as setas da verdade passarão sem feri-los. Mas enquanto condescenderem com o concupiscente apetite, e assim acariciarem os seus ídolos, far-se-ão alvos para as setas da verdade, e se a verdade é de alguma forma proferida, tem de ofendê-los. ...

O uso de estimulantes antinaturais é danoso à saúde, e tem influência obscurecedora sobre o cérebro, tornando-lhe impossível apreciar coisas eternas. Os que acariciam esses ídolos não podem retamente avaliar a salvação que Cristo operou por eles mediante uma vida de abnegação, de constante sofrimento e vexame, entregando finalmente Sua própria vida sem pecado para salvar da morte iminente o homem. — Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

61. Manteiga e carne são estimulantes. Isto tem danificado o estômago e pervertido o gosto. Os nervos sensitivos do cérebro são insensibilizados, e o apetite animal fortalecido às expensas das faculdades morais e intelectuais. Essas elevadas faculdades, de função controladora, têm sido enfraquecidas, de maneira que as coisas eternas não têm sido discernidas. A paralisia tem entorpecido o que é espiritual e devocional. Satanás tem triunfado por ver quão facilmente pode ele vencer pelo apetite e controlar homens e mulheres de inteligência, destinados pelo Criador para fazer uma boa e grande obra. — Testimonies for the Church 2:486 (1870).

[Impossível a homens intemperantes avaliar a expiação — 119]

[A intemperança não pode ser susceptível à santificadora influência da verdade — 780]

Efeitos sobre o discernimento e a decisão

62. Tudo que nos diminui a força física, enfraquece a mente e a torna menos capaz de discernir entre o bem e o mal. Ficamos menos [49]
aptos para escolher o bem, e temos menos força de vontade para fazer aquilo que sabemos ser justo.

O mau uso de nossas forças físicas abrevia o período de tempo em que nossa vida pode ser usada para a glória de Deus. E nos incapacita para cumprir a obra que Deus nos deu para fazer. — Parábolas de Jesus, 346 (1900).

63. Aqueles que, tendo tido luz sobre a questão de comer e vestir-se com simplicidade, em obediência a leis morais e físicas, ainda deixam a luz que lhes indica o dever, fugirão ao seu dever em outras coisas. Por fugirem à cruz que deviam assumir a fim de estar em harmonia com a lei natural, maculam a consciência; e, para evitar descrédito, violarão os Dez Mandamentos. Há da parte de alguns decidida indisposição em suportar a cruz desprezando a afronta. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 159 (1890).

64. Os que acarretam enfermidade sobre si por satisfazerem ao apetite, não têm corpo e mente saudáveis. Não podem pesar as evidências da verdade nem compreender os reclamos de Deus. Nosso Salvador não estenderá tão baixo o Seu braço para erguê-los de seu degradante estado, enquanto persistirem em prosseguir num caminho que os conduzirá cada vez mais baixo.

De todos se requer que façam o que puderem para preservar sadio o corpo e saudável a mente. Se satisfizerem ao vulgar apetite, obliterando assim suas sensibilidades e entorpecendo suas faculdades perceptivas, de maneira que não possam apreciar o exaltado caráter de Deus, ou deleitar-se no estudo de Sua Palavra, podem estar certos de que Deus não aceitará sua oferta indigna mais depressa do que aceitou a de Caim. Deus reclama deles que se purifiquem de toda impureza da carne e do espírito, aperfeiçoando a santidade no temor do Senhor. Depois de haver o homem feito tudo em seu poder para garantir a saúde, recusando satisfazer ao apetite e a paixões grosseiras, a fim de possuir mente saudável e imaginação santificada, para que possa fazer a Deus uma oferta em justiça, está então salvo somente pelo milagre da graça de Deus, como a arca esteve salva sobre os vagalhões da tormenta. Noé havia feito tudo que Deus dele requerera ao preparar a arca; então Deus fez aquilo que
[50] o homem não podia fazer, e preservou a arca pelo Seu miraculoso poder. — Spiritual Gifts 4:148, 149 (1864).

65. O abuso do estômago mediante satisfação do apetite, eis uma pródiga fonte da maioria das provas disciplinares na igreja. Os que comem e trabalham com intemperança e irracionalidade,

falam e agem irracionalmente. Um homem intemperante não pode ser um homem paciente. Não é necessário ingerir bebidas alcoólicas para ser intemperante. O pecado do comer intemperante, do comer com demasiada freqüência, do comer demais e alimentos ricos e não saudáveis, destrói a saudável ação dos órgãos digestivos, afeta o cérebro, perverte o juízo, impedindo o pensamento e a ação racionais, calmos, saudáveis. E esta é uma produtiva fonte de provas disciplinares na igreja. Portanto, para que o povo de Deus esteja numa situação aceitável com Ele, que lhe permita glorificá-Lo no corpo e no espírito, que Lhe pertencem, precisa com interesse e zelo negar a satisfação de seus apetites, exercendo temperança em todas as coisas. Então pode ele compreender a verdade em sua beleza e pureza, e manifestá-la em sua vida, e mediante uma conduta sábia, judiciosa, correta, evitar de dar aos inimigos de nossa fé qualquer ocasião para desacreditar a causa da verdade. — Testimonies for the Church 1:618, 619 (1867).

66. Irmão e irmã G, despertai, eu vos rogo. Não haveis recebido a luz da reforma de saúde e agido com base nela. Se houvésseis restringido o vosso apetite, ter-vos-íeis poupado muito trabalho e despesas extras; e o que é de conseqüência ainda mais vasta, teríeis mantido em reserva para vós mesmos melhor condição de saúde física, e maior grau de força intelectual para apreciar verdades eternas; teríeis cérebro mais claro para pesar as evidências da verdade, e estaríeis melhor preparados para dar a outros a razão da esperança que há em vós. — Testimonies for the Church 2:404 (1870).

67. Alguns têm escarnecido desta obra de reforma, dizendo que era desnecessária, que era um excitamento destinado a desviar o espírito da verdade presente. Têm eles dito que o assunto tem sido levado a extremos. Não sabem a respeito do que estão falando. En- [51]
quanto homens e mulheres que professam piedade estão enfermos do alto da cabeça à planta dos pés, enquanto suas energias físicas, mentais e morais estão debilitadas pela satisfação do apetite depravado, e o trabalho excessivo, como podem eles pesar as evidências da verdade e compreender os reclamos de Deus? Se suas faculdades morais e intelectuais estão obscurecidas, não podem eles apreciar o valor da expiação ou o exaltado caráter da obra de Deus, nem deleitar-se no estudo de Sua Palavra. Como pode um dispéptico-nervoso estar sempre pronto a dar uma resposta a cada pessoa que

lhe pergunte a razão da fé que nele há, com temor e mansidão? Quão depressa ele ficaria confuso e agitado; e por sua imaginação enferma seria levado a ver a questão em pauta sob uma luz errônea, e pela falta daquela mansidão e tranqüilidade que caracterizaram a vida de Cristo, não seria levado a desonrar sua crença quando contendendo com homens irrazoáveis? Considerando a matéria de um elevado ponto de vista religioso, precisamos ser integrais reformadores para ser semelhantes a Cristo.

Vi que nosso Pai celestial nos concedeu a grande bênção da luz sobre a reforma de saúde, para que possamos atender aos reclamos que Ele tem sobre nós, e glorificá-Lo em nosso corpo e espírito, os quais Lhe pertencem, e finalmente estar sem mancha diante do trono de Deus. Nossa fé requer de nós que elevemos a norma e avancemos. Enquanto muitos põem em dúvida a conduta de outros reformadores de saúde, como homens razoáveis deviam fazer alguma coisa por si mesmos. Nossa raça está em deplorável condição, sofrendo toda sorte de enfermidades. Muitos herdaram doenças e são grandes sofredores em virtude de hábitos errôneos de seus pais; e no entanto seguem em relação a si mesmos e a seus filhos, o mesmo errôneo caminho que seus pais seguiram para com eles. São ignorantes no que respeita a si mesmos. São enfermos, e não sabem que seus próprios hábitos errôneos lhes causam imenso sofrimento.

Poucos há, entretanto, que são suficientemente despertos para compreender quanto de seus hábitos dietéticos tem a ver com sua
[52] saúde, seu caráter, sua utilidade neste mundo, e seu destino eterno. Vi que é dever dos que têm recebido a luz do Céu, e têm experimentado os benefícios de nela andar, demonstrar maior interesse pelos que estão ainda sofrendo por falta de conhecimento. Os guardadores do sábado que estão à espera do breve aparecimento do seu Salvador, devem ser os últimos a manifestar falta de interesse nesta grande obra de reforma. Homens e mulheres devem ser instruídos, e pastores e povo devem sentir o fardo da obra que sobre eles repousa, de agitar o assunto, e com veemência levá-lo a outros. — Testimonies for the Church 1:487-489 (1867).

68. Hábitos físicos têm muito que ver com o sucesso de cada indivíduo. Quanto mais cuidadoso fordes em vosso regime, quanto mais simples e não estimulante o alimento que sustenta o corpo em sua harmoniosa ação, mais clara será vossa concepção do dever. Há

necessidade de fazer-se cuidadosa revisão de cada hábito, de cada prática, visto a possibilidade de uma condição mórbida do corpo lançar uma nuvem sobre tudo. — Carta 93, 1898.

69. Nossa saúde física é mantida pelo que comemos; se nosso apetite não está sob o controle de uma mente santificada, se não somos temperantes em tudo que comemos e bebemos, não estaremos num estado saudável físico e mental para estudar a Palavra com o propósito de aprender o que diz a Escritura: "Que farei para herdar a vida eterna?" Qualquer hábito não saudável produzirá no organismo uma condição não saudável, e a maquinaria viva, delicada, do estômago, será prejudicada, e não estará em condições de fazer o seu trabalho devidamente. O regime tem muito que ver com a disposição de entrar em tentação e cometer pecado. — Manuscrito 129, 1901.

70. Se o Salvador dos homens, com Sua força divina, sentia a necessidade de oração, quanto mais deviam os fracos mortais, pecadores, sentir a necessidade de oração — oração fervorosa, constante! Quando Cristo Se via mais tenazmente assaltado pela tentação, não comia nada. Confiava-Se a Deus, e mediante fervorosa oração e perfeita submissão à vontade de Seu Pai, saía vencedor. Os que professam a verdade para estes últimos dias, acima de todas as ou- [53]
tras classes de professos cristãos, devem imitar o grande Modelo na oração.

"Basta ao discípulo ser como seu Mestre, e ao servo como seu senhor." Mateus 10:25. Nossas mesas acham-se freqüentemente cobertas de iguarias que nem são saudáveis nem necessárias, porque amamos mais estas coisas do que a abnegação, o estar livres de doenças e ter mente sã. Jesus buscava diligentemente força de Seu Pai. Isto, o divino Filho de Deus considerava de maior valor, mesmo para Si, do que sentar-Se à mesa mais rica e variada. Ele nos deu provas de que a oração é essencial a fim de receber forças para lutar contra os poderes das trevas, e realizar a obra que nos foi designada. Nossa própria força é fraqueza, mas a que Deus dá é poder e fará a todo o que a recebe mais que vencedor. — Testimonies for the Church 2:202, 203 (1869).

[Satisfação ao apetite desequilibra a mente — 237]
[Satisfação ao apetite embota a consciência — 72]

Efeito sobre influência e prestatividade

71. Que lástima é que muitas vezes, precisamente quando maior desprendimento devia ser exercido, o estômago está carregado de um volume de alimentos inadequados, que ali permanece em decomposição. O mal-estar do estômago afeta o cérebro. O comedor imprudente não compreende que se está desqualificando para dar conselho sábio, desqualificando-se para estabelecer planos para o melhor funcionamento da obra de Deus. Mas isto é assim. Ele não pode discernir coisas espirituais, e em reuniões conciliares, quando devia dizer, sim, de acordo, diz não. Apresenta propostas que estão além do admissível. O alimento que ingeriu obscureceu-lhe as faculdades cerebrais.

A tolerância pessoal impede o instrumento humano de testemunhar da verdade. A gratidão que demonstramos a Deus por Suas bênçãos é grandemente afetada pelo alimento posto no estômago. A condescendência em matéria de apetite é causa de dissensão, atritos, discórdia e muitos outros males. Palavras impacientes são proferidas e atitudes inamistosas adotadas, práticas desonestas seguidas e paixões manifestadas, tudo por causa dos nervos do cérebro que são afetados pelos abusos acumulados sobre o estômago. — Manuscrito
[54] 93, 1901.

72. Não é possível impressionar alguns com a necessidade de comer e beber para glória de Deus. A condescendência com o apetite afeta-os em todas as relações da vida. Isto se vê em sua família, em sua igreja, nas reuniões de oração e na conduta dos seus filhos. Isto tem sido a maldição de sua vida. Não conseguireis fazê-los entender as verdades para estes últimos dias. Deus prodigamente proveu sustento e felicidade para todas as Suas criaturas; e se Suas leis nunca fossem violadas, e todos agissem em harmonia com a divina vontade, em lugar de infelicidade e males contínuos ver-se-iam saúde, paz, felicidade. — Testimonies for the Church 2:368 (1870).

73. O Redentor do mundo sabia que a condescendência com o apetite traria debilidade física, adormecendo órgãos perceptivos de maneira que se não discerniriam as coisas sagradas e eternas. Cristo sabia que o mundo estava entregue à glutonaria, e que isto perverteria as faculdades morais. Se a condescendência com o apetite era tão

forte sobre a raça humana que, para derribar-lhe o poder, foi exigido do divino Filho de Deus que jejuasse por cerca de seis semanas, em favor do homem, que obra se acha diante do cristão a fim de ele poder vencer da maneira por que Cristo venceu! A força da tentação para satisfazer o apetite pervertido só pode ser avaliada em face da inexprimível agonia de Cristo naquele prolongado jejum no deserto.

Cristo sabia que, para com êxito levar avante o plano da salvação, precisava começar a obra redentora do homem exatamente onde começara a ruína. Adão caiu pela condescendência com o apetite. Para que no homem ficassem gravadas suas obrigações quanto a obedecer à lei de Deus, Cristo começou Sua obra de redenção reformando os hábitos físicos do próprio homem. O declínio da virtude e a degeneração da raça são principalmente atribuíveis à satisfação do apetite pervertido.

Responsabilidades especiais e tentações dos pastores

Pesa sobre todos e em especial sobre os pastores que ensinam a verdade, solene responsabilidade de vencerem o apetite. Muito [55] maior seria sua utilidade, caso controlassem os apetites e paixões; e mais vigorosas seriam suas faculdades mentais e energias morais se aliassem o trabalho físico ao exercício mental. Tendo hábitos estritamente temperantes, e com a combinação do trabalho muscular e da mente, poderiam realizar soma incomparavelmente maior de labor, conservando a clareza mental. Seguissem eles essa direção, e seus pensamentos e palavras fluiriam mais livremente, haveria mais energia em suas práticas religiosas, e mais assinaladas seriam as impressões causadas por eles em seus ouvintes.

A intemperança no comer, mesmo de comida saudável, exercerá debilitante influência sobre o organismo, embotando as mais vivas e santas emoções. — Testimonies for the Church 3:486, 487 (1875).

74. Algumas pessoas trazem para as reuniões campais alimentos inteiramente impróprios para tais ocasiões, bolos finos e tortas, e uma variedade de pratos que perturbariam a digestão de um trabalhador sadio. Claro está que o melhor é considerado nada bom para o pastor. Então o povo leva essas coisas à mesa dele, ou convida-o para a sua mesa. Desta maneira os pastores são tentados a comer demais, e

alimento prejudicial. Daí não apenas é sua eficiência diminuída na reunião campal, mas muitos se tornam dispépticos.

O pastor deve declinar desta bem-intencionada porém inadvertida hospitalidade, mesmo com o risco de parecer descortês. E o povo devia possuir mais realística bondade para não submetê-lo a tal alternativa. Erram quando tentam o pastor com alimento inadequado. Preciosos talentos têm-se perdido para a causa de Deus; e muitos, ainda em vida, são privados de metade do vigor e força de suas faculdades. Os pastores, mais que quaisquer outros, devem economizar a força do cérebro e dos nervos. Devem evitar todo alimento ou bebida cuja tendência seja irritar ou excitar os nervos. O excitamento será seguido pela depressão; excessiva tolerância anuviará a mente e tornará confuso e difícil o pensamento. Ninguém pode tornar-se bem-sucedido obreiro nas coisas espirituais enquanto não observar estrita temperança nos hábitos dietéticos. Deus não pode deixar que Seu Espírito Santo repouse sobre os que, embora
[56] sabendo o que devem comer para ter saúde, persistem numa conduta que enfraquecerá o corpo e a mente. — Manuscrito 88.

"Fazei tudo para glória de Deus"

75. Por inspiração do Espírito de Deus, Paulo, o apóstolo, escreve que "tudo que fizerdes", mesmo o ato natural de comer ou beber, deve ser feito, não para satisfazer ao apetite pervertido, mas sob o senso da responsabilidade de fazer "tudo para glória de Deus". Cada parte do homem deve ser guardada; devemos estar atentos, não suceda que o que levamos para o estômago expulse da mente pensamentos altos e santos. Não tenho o direito de fazer o que desejo? perguntam alguns, como se estivéssemos procurando privá-los de um grande bem, quando lhes apresentamos a necessidade de comer com inteligência, conformando todos os seus hábitos com as leis que Deus estabeleceu.

Há direitos que pertencem a cada indivíduo. Temos uma individualidade e uma identidade que é nossa própria. Ninguém pode submergir sua identidade na de outrem. Todos precisam agir por si mesmos, de acordo com os ditames de sua própria consciência. Como lembrança do que seja a nossa responsabilidade e influência, somos responsáveis diante de Deus como derivando dEle a nossa

vida. Isto não obtemos da humanidade, mas de Deus unicamente. Somos Seus pela criação e pela redenção. Nosso próprio corpo não é nosso, para que o tratemos como desejamos, para que o danifiquemos com hábitos que levam à decadência, tornando impossível render a Deus perfeito serviço. Nossa vida e todas as nossas faculdades Lhe pertencem. Ele cuida de nós todo o momento; conserva em ação a maquinaria viva; se fôssemos deixados a nossa própria sorte por um momento, morreríamos. Somos totalmente dependentes de Deus.

Grande lição é aprendida quando compreendemos nossa relação para com Deus e a de Deus para conosco. As palavras: "Não sois de vós mesmos, pois fostes comprados por preço", devem estar penduradas na parede da sala da memória, a fim de podermos sempre reconhecer o direito de Deus sobre nossos talentos, nossas posses, nossa influência, nosso eu individual. Devemos aprender como tratar este dom de Deus, na mente, na alma e no corpo, para que como propriedade adquirida por Cristo, possamos render-Lhe serviço agradável. — Special Testimonies, Série A, 9:58 (1896). [57]

76. Vossa vereda foi iluminada com relação à reforma de saúde, e ao dever que repousa sobre o povo de Deus, nestes últimos dias, de exercer temperança em tudo. Vi que vos encontráveis entre aqueles que ficariam para trás quanto a ver luz, e a corrigir vossa maneira de comer, beber e trabalhar. À medida que a luz da verdade for aceita e seguida, operará inteira reforma na vida e no caráter de todos os que forem santificados por ela. — Testimonies for the Church 2:60 (1868); Testemunhos Selectos 1:194.

Relação para com a vida vitoriosa

77. No comer, no beber e no vestir, todos temos uma direta contribuição para com o nosso progresso espiritual. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

78. Muitos dos artigos de alimentação livremente comidos pelos pagãos que os rodeavam, eram proibidos aos israelitas. Não era que fosse feita nenhuma distinção arbitrária. As coisas proibidas eram nocivas. E o fato de serem declaradas imundas ensinava a lição de que as comidas prejudiciais são contaminadoras. Aquilo que corrompe o corpo tende a contaminar a alma. Incapacita o que o

usa para a comunhão com Deus, torna-o inapto para serviço elevado e santo. — A Ciência do Bom Viver, 280 (1905).

79. O Espírito de Deus não pode vir em nosso auxílio, e assistir-nos no aperfeiçoamento do caráter cristão, enquanto estivermos sendo condescendentes para com o apetite em prejuízo da saúde, e enquanto o orgulho da vida domina. — The Health Reformer, Setembro 1871.

80. Todos os que são participantes da natureza divina escaparão à corrupção que pela concupiscência há no mundo. É impossível aos que pactuam com o apetite alcançar a perfeição cristã. — Testimonies for the Church 2:400 (1870).

81. Isto é verdadeira santificação. Não é meramente uma teoria, uma emoção ou uma forma de expressão, mas um princípio vivo, ativo, permeando a vida diariamente. Requer que nossos hábitos no comer, beber e vestir sejam de tal modo asseguradores da saúde
[58] física, mental e moral que possamos apresentar nossos corpos ao Senhor, não como uma oferta corrompida por maus hábitos, mas "como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus". — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

[Para contexto ver 254]

82. Nossos hábitos no comer e no beber mostram se somos do mundo ou se estamos entre aqueles a quem o Senhor com Sua poderosa cunha da verdade separou do mundo. — Testimonies for the Church 6:372 (1900).

83. É a intemperança no comer que torna precária a saúde de tantos, roubando a Deus a glória que Lhe é devida. Por deixarem de negar-se a si mesmos, muitos dentre o povo de Deus são incapazes de atingir a elevada norma de espiritualidade que Ele colocou diante deles, e embora se arrependam e se convertam, toda a eternidade testificará da perda sofrida por se haverem rendido ao egoísmo. — Carta 135, 1902.

84. Quantos se privam das bênçãos mais preciosas que Deus tem em depósito para eles, seja em saúde, seja em dons espirituais! Há muitas almas que reclamam vitórias e bênçãos especiais para que possam fazer alguma coisa apreciável. Para este fim estão sempre sentindo que lhes é necessário empenhar-se numa exaustiva luta com orações e lágrimas. Quando tais pessoas esquadrinharem as Escrituras com espírito de oração para conhecer a vontade divina e pô-la

em prática de todo o coração, sem reserva alguma nem tolerância de qualquer espécie, encontrarão descanso. Todas as agonias, lágrimas e lutas não lhes produzirão a bênção que anelam. O *eu* precisa ser totalmente renunciado. Devem fazer a obra que se lhes apresenta, recebendo a plenitude da graça de Deus, que é prometida a todos os que a pedem com fé.

"Se alguém quer vir após Mim, negue-se a si mesmo, e tome cada dia a sua cruz, e siga-Me." Lucas 9:23. Sigamos o Salvador em Sua simplicidade e renúncia. O Homem do Calvário seja por nós enaltecido pela palavra e por vida santa. O Salvador chega muito perto dos que se consagram a Deus. Se já houve um tempo em que mais necessitássemos da operação do Espírito Santo no coração e vida, esse tempo é o presente. Asseguremo-nos este poder divino para termos a força de viver uma vida de santidade e renúncia. — Testemunhos Selectos 3:365 (1909). [59]

85. Como nossos primeiros pais perderam o Éden em conseqüência do apetite, nossa única esperança de o reconquistar é por meio da firme negação do apetite e da paixão. A abstinência no regime alimentar e o controle de todas as paixões, preservarão o intelecto e darão vigor mental e moral, habilitando o homem a sujeitar todas as suas inclinações ao domínio das faculdades mais elevadas, e a discernir entre o direito e o torto, o sagrado e o comum. Todos quantos têm o verdadeiro senso do sacrifício feito por Cristo em deixar Seu lar no Céu para vir a este mundo a fim de, pela Sua vida, mostrar ao homem como poderia resistir à tentação, alegremente renunciarão ao próprio eu, preferindo ser participantes dos sofrimentos de Cristo.

O temor do Senhor é o princípio da sabedoria. Os que vencem como Cristo venceu, precisam guardar-se continuamente contra as tentações de Satanás. O apetite e as paixões devem ser restringidos e postos em sujeição ao domínio de uma consciência esclarecida, para que o intelecto seja equilibrado, claras as faculdades de percepção, de maneira que as manobras do inimigo e seus ardis não sejam considerados como a providência de Deus. Muitos desejam a recompensa final e a vitória concedidas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar fadiga, privação e renúncia ao próprio eu, como fez o Redentor. E unicamente por meio da obediência e de contínuo esforço que havemos de vencer como Cristo venceu.

A força dominante do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares quando, se houvessem triunfado nesse ponto, teriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás. Os que são escravos do apetite, no entanto, deixarão de aperfeiçoar o caráter cristão. A incessante transgressão do homem através de seis mil anos, tem trazido em resultado doença, dor e morte. E, à medida que nos aproximamos do fim do tempo, a tentação do inimigo para ceder ao apetite será mais poderosa e difícil de vencer. — Testimonies for the Church 3:491, 492 (1875).

86. O que se apega à luz que Deus lhe deu sobre a reforma de saúde, tem um importante auxílio na obra de santificar-se pela verdade e estar habilitado para a imortalidade. — Christian Temperance
[60] and Bible Hygiene, 10; Conselhos Sobre Saúde, 22 (1890).

[Relação do regime simples para com o discernimento espiritual — 119]

[Falta de controle do apetite enfraquece a resistência à tentação — 237]

[Muros do domínio próprio não devem ser derribados — 260]

[Alimento cárneo um obstáculo ao progresso espiritual — 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[Poder de vitória sobre outras tentações dado aos que triunfam sobre o apetite — 253]

[Formação do caráter obstada pela maneira imprópria de cuidar do estômago — 719]

RELAÇÃO DO REGIME DIETÉTICO PARA COM A MORAL

Corrupção moral nos primeiros tempos

87. As pessoas que viveram antes do dilúvio comiam alimento animal, e satisfaziam seu lúbrico apetite até que o copo de sua iniqüidade se completou, e Deus purificou a Terra de sua poluição moral, pelo dilúvio. ...

O pecado tem predominado desde a queda. Enquanto poucos têm permanecido fiéis a Deus, a grande maioria tem corrompido os seus caminhos diante dEle. A destruição de Sodoma e Gomorra foi por conta de sua grande impiedade. Eles deram livre curso a seu intemperante apetite, daí as suas paixões corrompidas, até que

se haviam rebaixado de tal forma e seus pecados se tornaram tão abomináveis, que o copo de sua iniqüidade se encheu, e eles foram consumidos pelo fogo do Céu. — Spiritual Gifts 4:121 (1824).

88. Os mesmos pecados que acarretaram a ira de Deus sobre o mundo nos dias de Noé existem em nossos dias. Homens e mulheres hoje levam à glutonaria os seus hábitos de comer e beber. Este predominante pecado, a condescendência para com o apetite pervertido, inflamou as paixões dos homens nos dias de Noé, e conduziu à corrupção geral, até que sua violência e crimes chegaram ao Céu, e Deus lavou a Terra de sua poluição moral através de um dilúvio.

Os mesmos pecados de glutonaria e bebedice obliteraram a sensibilidade moral dos habitantes de Sodoma, de maneira que o crime parecia ser o deleite de homens e mulheres dessa cidade ímpia. [61] Cristo assim adverte o mundo: "O mesmo aconteceu nos dias de Ló: Comiam, bebiam, compravam, vendiam, plantavam e edificavam; mas no dia em que Ló saiu de Sodoma, choveu do céu fogo e enxofre, e destruiu a todos. Assim será no dia em que o Filho do homem Se manifestar."

Cristo nos deixou aqui a mais importante lição. Não encoraja a indolência em Seu ensino. Seu exemplo foi o oposto disto. Cristo era um ardoroso trabalhador. Sua vida foi uma vida de abnegação, diligência, perseverança, atividade e economia. Diante de nós Ele coloca o perigo de levar ao extremo o comer e beber. Revela o resultado de entregar-se à condescendência para com o apetite. As faculdades morais são debilitadas, de maneira que o pecado não aparece como tal. Fecham-se os olhos ao crime e paixões inferiores controlam a mente, até que a corrupção geral desarraigue os bons princípios e impulsos e Deus é blasfemado. Tudo isto é resultado do comer e beber em excesso. Esta é a própria condição das coisas que Ele declara existirão por ocasião de Sua segunda vinda.

Homens e mulheres se advertirão? Aceitarão a luz ou se tornarão escravos do apetite e das paixões subalternas? Cristo nos apresenta algo mais elevado com que nos ocuparmos do que meramente com o que comeremos, o que beberemos ou com que nos vestiremos. Comer, beber e vestir-se são levados a tais excessos que se tornam crime, e estão entre os pecados mais em evidência nos últimos dias e constituem um sinal da breve volta de Cristo. Tempo, dinheiro e força, que pertencem ao Senhor, mas por Ele confiados a nós,

são gastos em superfluidades desnecessárias no vestir e no luxo do apetite pervertido, que reduz a vitalidade e causa sofrimento e decadência. É impossível apresentar a Deus o nosso corpo em sacrifício vivo, quando esse corpo está cheio de corrupção e enfermidade em virtude de pecaminosa condescendência. — Testimonies for the Church 3:163, 164 (1873).

Corrupção predominante em virtude do apetite desregrado

89. Muitos se admiram de que a raça humana se tenha degene-
[62] rado tanto física, mental e moralmente. Não compreendem que é a violação dos estatutos e leis divinas, e a violação das leis da saúde, que têm produzido esta triste degenerescência. A transgressão dos mandamentos de Deus tem feito com que Sua próspera mão seja removida.

A intemperança no comer e no beber, e a condescendência para com as baixas paixões, têm entorpecido as finas sensibilidades, de maneira que as coisas sagradas têm sido postas no mesmo nível que as comuns. — Spiritual Gifts 4:124 (1864).

90. Os que se permitem tornar-se escravos de um apetite glutão, vão muitas vezes ainda além, e se rebaixam na tolerância para com suas corrompidas paixões, as quais foram excitadas pela intemperança no comer e no beber. Dão livre curso a suas paixões aviltantes, até que a saúde e o intelecto sofrem grandemente. As faculdades racionais são, em grande medida, destruídas por maus hábitos. — Spiritual Gifts 4:131 (1864).

91. Irregularidade no comer e no beber e a maneira imprópria de vestir, torna depravada a mente, corrompe o coração e leva os mais nobres atributos da alma em escravidão às paixões animais. — The Health Reformer, Outubro 1871.

92. Ninguém que professe piedade se refira com indiferença à saúde do corpo, iludindo-se a si mesmo com o pensamento de que a intemperança não é pecado, nem afeta a sua espiritualidade. Há entre a natureza física e a moral íntima relação. A norma de virtude é elevada ou degradada pelos hábitos físicos. O excesso no comer, ainda que seja o melhor alimento, produzirá condições mórbidas dos sentimentos morais. E se o alimento não é o mais saudável, os efeitos serão ainda mais danosos. Qualquer hábito que não promova

ação saudável no organismo humano, degrada as faculdades mais altas e mais nobres. Hábitos errôneos no comer e no beber levam a erros de pensamento e de ação. A tolerância para com o apetite fortalece as propensões animais, dando-lhes ascendência sobre as faculdades mentais e espirituais.

"Abstende-vos das concupiscências da carne, que combatem contra a alma", é a linguagem do apóstolo Pedro. Muitos admitem [63] esta advertência como aplicando-se apenas aos licenciosos; mas ela tem significado mais amplo; guarda contra toda satisfação danosa do apetite ou das paixões. É uma advertência muito vigorosa contra o uso de estimulantes e narcóticos tais como chá, café, fumo, álcool e morfina. A tolerância para com isto pode muito bem ser classificada entre as concupiscências que exercem perniciosa influência sobre o caráter. Quanto mais cedo são esses hábitos formados, mais firmemente eles mantêm suas vítimas na escravidão da luxúria e mais seguramente rebaixarão eles a norma de espiritualidade. — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

93. Necessitais praticar a temperança em todas as coisas. Cultivai as superiores faculdades da mente, e haverá menos força no crescimento animal. É-vos impossível crescer em força espiritual enquanto vossos apetites e paixões não estiverem sob controle. Diz o apóstolo inspirado: "Esmurro o meu corpo, e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado."

Meu irmão, levantai-vos, eu vos rogo, e deixai que a obra do Espírito de Deus se aprofunde além da superfície; que ela atinja as profundezas da fonte de cada ação. O que se deseja é princípio, princípio firme e vigor de ação, tanto nas coisas espirituais como nas temporais. Falta fervor a vossos esforços. Oh, quantos estão baixos na escala da espiritualidade, porque não se negam o próprio apetite! A energia nervosa do cérebro é obscurecida e quase paralisada pelo excesso no comer. Quando tais pessoas vão aos sábados à casa de Deus, não conseguem conservar os olhos abertos. Os mais ferventes apelos não logram despertar o seu intelecto inerte, insensível. A verdade pode ser apresentada com profundo sentimento, mas não desperta a sensibilidade moral, nem ilumina o entendimento. Têm tais pessoas procurado glorificar a Deus em todas as coisas? — Testimonies for the Church 2:413, 414.

Influência de um regime dietético simples

94. Se todos quantos professam obedecer à lei de Deus estivessem isentos de iniqüidade, minha alma sentir-se-ia aliviada; não o
[64] estão, porém. Mesmo os que professam guardar todos os mandamentos de Deus são culpados do pecado de adultério. Que posso eu dizer que lhes desperte as adormecidas sensibilidades? Os princípios morais, estritamente observados, tornam-se a única salvaguarda da alma. Se jamais houve tempo em que o regime alimentar devesse ser da mais simples qualidade, esse tempo é agora. Não devemos pôr carne diante de nossos filhos. Sua influência é excitar e fortalecer as mais baixas paixões, tendo a tendência de amortecer as faculdades morais. Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a trasladação ao Céu. Quanto menos febricitante o regime, tanto mais facilmente podem as paixões ser dominadas. A satisfação do paladar não deve ser consultada sem consideração para a saúde física, intelectual ou moral.

A condescendência com as paixões inferiores levará muitíssimos a fechar os olhos à luz; pois temem ver pecados que não estão dispostos a abandonar. Todos podem ver, se quiserem. Caso prefiram as trevas em vez da luz, nem por isso será menor a sua culpa. Por que não lêem os homens e mulheres, tornando-se mais versados nessas coisas que tão decididamente afetam sua resistência física, intelectual e moral? Deu-vos Deus uma habitação para que dela cuideis, e a conserveis nas melhores condições para Seu serviço e Sua glória. — Testimonies for the Church 2:352 (1869).

A temperança ajuda no controle moral

95. Vosso alimento não é daquela simples e saudável qualidade que produziria a melhor espécie de sangue. Sangue impuro embota seguramente as faculdades intelectuais e morais, despertando as paixões mais baixas de vossa natureza e fortalecendo-as. Nenhum de vós pode permitir-se um regime febricitante, pois o faria às expensas da saúde do corpo e da prosperidade de sua própria alma e da dos filhos.

Colocais sobre a vossa mesa alimentos que sobrecarregam os órgãos digestivos, excitam as paixões animais e debilitam as faculdades morais e intelectuais. Iguarias finas e alimentos cárneos não vos trazem benefícios. ...

Admoesto-vos, pelo amor de Cristo, a que ponhais em ordem vossa casa e vosso coração. Que a verdade de origem celestial vos eleve e santifique no corpo, na alma e no espírito. "Exorto-vos, como [65]
peregrinos e forasteiros que sois, a vos absterdes das paixões carnais que fazem guerra contra a alma." Irmão G, vosso hábito alimentar tem a tendência de fortalecer as paixões inferiores. Não controlais o corpo, como é de vosso dever, a fim de aperfeiçoar a santidade no temor de Deus. A temperança no comer deve ser praticada antes que chegueis a ser um homem paciente. — Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

96. O mundo não deve ser regra para nós. É moda condescender com o apetite em alimentos finos e estimulantes antinaturais, fortalecendo assim as propensões animais e obstando o crescimento e desenvolvimento das faculdades morais. Nenhum encorajamento é dado a qualquer dos filhos ou filhas de Adão de que podem tornar-se mais que vencedores na luta cristã a menos que decidam praticar a temperança em todas as coisas. Se fizerem isto não combaterão como quem combate no ar.

Se os cristãos mantiverem o corpo em sujeição e levarem todo apetite e paixões sob o controle de uma consciência esclarecida, sentindo como uma obrigação devida a Deus e ao próximo o obedecer às leis que governam a saúde e a vida, terão a bênção do vigor físico e mental. Terão força moral para empenhar-se na guerra contra Satanás; e em nome dAquele que no benefício deles venceu o apetite, serão mais do que vencedores em seu próprio proveito. Esta luta está aberta a todos os que nela se empenham. — Testimonies for the Church 4:35, 36 (1876).

[Efeito do regime cárneo sobre as faculdades morais — 658, 683, 684, 685, 686, 687]

[O lar no campo — sua relação para com a dieta e a moral — 711]

[Falta de poder moral devido à condescendência no comer e beber em relação aos filhos — 345]

[Alimentos que causam irritabilidade e nervosismo — 556, 558, 562, 574]

[66] [Tolerância com o apetite debilita as faculdades morais — 231]

[67]

[68]

[69]

Capítulo 3 — A reforma de saúde e a mensagem do terceiro anjo

É o que é a mão para o corpo

97. Em 10 de Dezembro de 1871 foi-me mostrado novamente que a reforma de saúde é um ramo da grande obra que deve preparar um povo para a vinda do Senhor. Ela se acha tão ligada à terceira mensagem angélica, como as mãos o estão com o corpo. A lei dos Dez Mandamentos tem sido levemente considerada pelo homem; o Senhor, porém, não viria castigar os transgressores daquela lei sem lhes enviar primeiro uma mensagem de advertência. O terceiro anjo proclama essa mensagem. Houvesse o homem sido sempre obediente à lei dos Dez Mandamentos, cumprindo em sua vida os princípios desses preceitos, e não haveria o flagelo de doenças que hoje inundam o mundo.

Preparar um povo

Os homens e as mulheres não podem violar a lei natural mediante a satisfação de apetites pervertidos e de concupiscentes paixões, sem que transgridam a lei de Deus. Portanto, Ele permitiu que brilhasse sobre nós a luz da reforma de saúde, para que vejamos nosso pecado em violar as leis por Ele estabelecidas em nosso ser. Todo o nosso bem-estar ou sofrimento pode ser atribuído, em sua origem, à obediência ou transgressão no que respeita à lei natural. Nosso benigno Pai celestial vê a deplorável condição dos homens que, alguns com conhecimento mas muitos ignorantemente, estão vivendo em violação das leis por Ele estabelecidas. E movido de amor e piedade para com a raça humana, faz com que incida a luz sobre a reforma de saúde. Ele publica Sua lei e a pena que acompanhará a transgressão da mesma, a fim de que todos saibam, e cuidem em viver em harmonia com a lei natural. O Senhor proclama tão distintamente Sua lei, e torna-a tão preeminente, que é como uma cidade edificada sobre um monte. Todos os seres responsáveis a

podem compreender, se o quiserem. Os idiotas não são responsáveis. Tornar patente a lei natural e insistir em que se lhe obedeça, eis a obra que acompanha a terceira mensagem angélica, a fim de preparar
[70] um povo para a vinda do Senhor.

Derrota de adão — Vitória de Cristo

Adão e Eva caíram pela intemperança do apetite. Cristo veio e resistiu à mais feroz tentação de Satanás, e, em favor da raça, venceu o apetite, mostrando que o homem pode vencer. Como Adão caiu pelo apetite, perdendo o abençoado Éden, os filhos de Adão podem, por intermédio de Cristo, vencer o apetite, e mediante a temperança em tudo reconquistar o Éden.

Auxílio no discernimento da verdade

A ignorância agora não é escusa para a transgressão da lei. A luz brilha claramente, e ninguém precisa ficar na ignorância, pois o próprio grande Deus é o instrutor do homem. Todos estão ligados a Deus pela mais sagrada obrigação de atender à saudável filosofia e genuína experiência que Ele lhes está dando agora em referência à reforma de saúde. É Seu desígnio que o grande assunto da reforma de saúde seja agitado, e a mente do público profundamente estimulada a investigar; pois é impossível a homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enervadores do cérebro, discernir a sagrada verdade, pela qual são santificados, refinados, elevados e tornados aptos para a associação com os anjos celestiais no reino da glória. ...

Santificado ou punido

O apóstolo Paulo exorta a igreja: "Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis os vossos corpos por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional." Podem os homens, portanto, tornar impuro o seu corpo, por pecaminosas condescendências. Não santificados, estão inaptos para ser adoradores espirituais, e não são dignos do Céu. Se o homem abraçar a luz que em misericórdia Deus lhe dá com respeito à reforma de saúde, ele pode ser santificado pela verdade, e habilitado para a imortalidade. Mas se despreza essa luz e vive em violação à lei

natural, terá de pagar a penalidade. — Testemunhos Selectos 1:320; Testimonies for the Church 3:161, 162 (1873).

A obra típica de Elias e de João

98. Por anos tem o Senhor estado a chamar a atenção do Seu povo para a reforma de saúde. Este é um dos grandes ramos da obra de preparação para a vinda do Filho do homem. João Batista [71] saiu no espírito e virtude de Elias, a fim de preparar o caminho do Senhor, e fazer voltar o povo à sabedoria do justo. Era ele um representante dos que vivem nos últimos dias, a quem Deus tem confiado sagradas verdades para serem apresentadas perante o povo, a fim de ser preparado o caminho para a segunda vinda de Cristo. João era um reformador. O anjo Gabriel, vindo do Céu, deu instruções sobre reforma de saúde aos pais de João. Disse que ele não devia beber vinho nem bebida forte, e que seria cheio do Espírito Santo desde o seu nascimento.

João separou-se dos amigos e ostentações da vida. A simplicidade de seu vestuário, feito de pêlos de camelo, era uma permanente reprovação à extravagância e exibição dos sacerdotes judeus, bem como do povo em geral. Seu regime, puramente vegetariano, composto de alfarrobas e mel silvestre, era uma reprovação à tolerância para com o apetite e a glutonaria predominante em toda parte. O profeta Malaquias declara: “Eis que vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o grande e terrível dia do Senhor; ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração do filhos a seus pais.” Aqui o profeta descreve o caráter da obra. Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo, são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias, a fim de preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo.

O grande assunto da reforma deve ser agitado, e a mente do público deve ser estimulada. Temperança em todas as coisas deve estar associada com a mensagem, a fim de fazer voltar o povo de Deus de sua idolatria, glutonaria e extravagância no vestir e em outras coisas.

Um marcante contraste

A abnegação, humildade e temperança requeridas dos justos, a quem Deus de maneira especial guia e abençoa, deve ser apresentada em contraste com os hábitos extravagantes e destruidores da saúde dos que vivem neste século degenerado. Deus tem mostrado que a reforma de saúde está intimamente relacionada com a mensagem
[72] do terceiro anjo como a mão está com o corpo. Não se encontra em parte alguma tão grande causa da degenerescência física e moral como a negligência deste importante assunto. Os que lisonjeiam o apetite e a paixão, e fecham os olhos à luz por temor de que irão ver pecaminosas condescendências que não estão dispostos a deixar, são culpados perante Deus.

Quem num caso vira as costas à luz endurece o coração para desconsiderar a luz em outros casos. Quem viola obrigações morais em questões de alimentação e vestuário, prepara o caminho para a violação dos reclamos de Deus com respeito a interesses eternos. ...

O povo a quem Deus está dirigindo será um povo peculiar. Não se assemelhará ao mundo. Mas se seguirem as indicações de Deus, cumprirão o Seu propósito, e submeterão sua vontade à vontade dEle. Cristo habitará em seu coração. O templo de Deus será santo. Vosso corpo, diz o apóstolo, é o templo do Espírito Santo.

Deus não requer de Seus filhos que se privem com prejuízo da força física. Requer deles que obedeçam à lei natural, a fim de ser preservada a saúde física. O caminho da Natureza é a estrada que Ele traça, e é ampla bastante para todo cristão. Deus, com mão pródiga, proveu-nos com ricas e variadas beneficências, para nosso sustento e deleite. Mas para que possamos desfrutar o apetite natural, que preservará a saúde e prolongará a vida, Ele coloca restrições ao apetite. Diz Ele: Cuidado; restrinja, negue o apetite antinatural. Se criamos um apetite pervertido, violamos as leis de nosso ser, e assumimos a responsabilidade do abuso de nosso corpo de acarretar enfermidade sobre nós próprios. — Testimonies for the Church 3:61-64 (1872).

O lugar da reforma de saúde

99. A indiferença com que os livros de saúde têm sido tratados por muitos é uma ofensa a Deus. Separar a obra de saúde do grande

corpo da obra não é ordem Sua. A verdade presente repousa na obra da reforma de saúde tanto quanto nos outros aspectos da obra do evangelho. Nenhum ramo, quando separado dos outros, pode ser um todo perfeito. [73]

O evangelho da saúde tem hábeis advogados, mas sua tarefa tem sido dificultada porque muitos pastores, presidentes de campo e outros em posições de influência, têm deixado de dar à questão da reforma de saúde a atenção que lhe é devida. Eles não têm reconhecido nela sua relação para com a obra da mensagem como o braço direito do corpo. Enquanto pouquíssima consideração tem sido mostrada a este departamento por muitos do povo, e por alguns do ministério, o Senhor tem mostrado por ela Sua consideração dando-lhe abundante prosperidade.

Quando devidamente conduzida, a obra de saúde é uma cunha de penetração, abrindo caminho para que outras verdades alcancem o coração. Quando a mensagem do terceiro anjo for recebida em sua plenitude, a reforma de saúde terá o seu lugar nos concílios dos campos, no trabalho da igreja, no lar, à mesa e em todos os arranjos do lar. Então o braço direito terá utilidade e protegerá o corpo.

Mas conquanto a obra de saúde tenha o seu lugar na proclamação da mensagem do terceiro anjo, seus advogados não devem de maneira nenhuma procurar que ela tome o lugar da mensagem. — Testimonies for the Church 6:327 (1900).

Necessidade de domínio próprio

100. Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original, foi a perda do poder de domínio próprio, por parte do homem. Unicamente à medida que esse poder é reconquistado, pode haver real progresso.

O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito neste ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.

O corpo tem de ser posto em sujeição. As mais elevadas faculdades do ser devem dominar. As paixões devem ser regidas pela

vontade, e esta deve, por sua vez, achar-se sob a direção de Deus. A régia faculdade da razão, santificada pela graça divina, deve ter o
[74] domínio em nossa vida.

Os reclamos de Deus devem impressionar a consciência. Homens e mulheres precisam ser despertados para o dever do império de si mesmos, para a necessidade da pureza, a liberdade de todo aviltante apetite e todo hábito contaminador. Precisam ser impressionados com o fato de que todas as suas faculdades de mente e corpo, são dons de Deus, e destinam-se a ser preservadas nas melhores condições possíveis, para Seu serviço. — A Ciência do Bom Viver, 129, 130 (1905).

Pastores e povo devem agir em harmonia

101. Uma importante parte da obra do ministério é apresentar fielmente ao povo a reforma de saúde, em sua relação com a mensagem do terceiro anjo, como parte e parcela da mesma obra. Não devem deixar de adotá-la eles mesmos, e devem apresentá-la insistentemente aos que professam crer na verdade. — Testimonies for the Church 1:469, 470 (1867).

102. A reforma de saúde, foi-me mostrado, é parte da mensagem do terceiro anjo, e com ela tão intimamente relacionada como o são o braço e a mão em relação ao corpo humano. Vi que nós como um povo precisamos progredir nesta grande obra. Pastores e povo devem agir em harmonia. O povo de Deus não está preparado para o alto clamor do terceiro anjo. Eles têm uma obra a fazer por si mesmos, a qual não devem deixar para que Deus faça por eles. Ele deixou esta obra para que eles a façam. É um trabalho individual; uma pessoa não pode fazê-lo para outra. — Testimonies for the Church 1:486 (1867).

Uma parte da mensagem, mas não a mensagem toda

103. A reforma de saúde está intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, mas ela não é a mensagem. Nossos pregadores devem ensinar a reforma de saúde, mas não devem fazer disto o tema predominante em lugar da mensagem. Seu lugar é entre aqueles assuntos que promovem a obra de preparação para

enfrentar os acontecimentos previstos pela mensagem; entre esses ela é preeminente. Devemos sustentar toda reforma com zelo, mas devemos evitar a impressão de que somos vacilantes e sujeitos ao fanatismo. — Testimonies for the Church 1:559 (1867). [75]

104. A reforma de saúde está tão intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, como o braço está para com o corpo; mas o braço não pode tomar o lugar do corpo. A proclamação da mensagem do terceiro anjo, os mandamentos de Deus e o testemunho de Jesus, eis o fardo de nossa obra. A mensagem deve ser proclamada em alta voz e deve ir a todo o mundo. A apresentação dos princípios de saúde deve estar unida a esta mensagem, mas não deve de maneira nenhuma ficar independente dela, ou tomar de alguma forma o seu lugar. — Carta 57, 1896.

Sua relação para com as instituições médicas

105. Os sanatórios que se estabelecem devem estar íntima e inseparavelmente vinculados com o evangelho. O Senhor deu a instrução que o evangelho deve ser promovido; e o evangelho inclui a reforma de saúde em todas as suas fases. Nossa obra deve iluminar o mundo, pois este está cego aos movimentos que estão tomando lugar, preparando o caminho para as pragas que Deus permitirá venham sobre o mundo. Os fiéis atalaias de Deus devem dar a advertência. ...

Deve a reforma de saúde salientar-se mais preeminente-mente na proclamação da mensagem do terceiro anjo. Os princípios da reforma de saúde encontram-se na Palavra de Deus. O evangelho da saúde deve estar firmemente associado com o ministério da Palavra. É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja uma parte do último grande esforço para proclamar a mensagem evangélica.

Nossos médicos devem ser obreiros de Deus. Devem ser homens cujas faculdades tenham sido santificadas e transformadas pela graça de Cristo. Sua influência deve estar entretecida com a verdade que se deve dar ao mundo. Em perfeita e completa união com o ministério do evangelho, a obra de reforma de saúde revelará seu divino poder. Sob a influência do evangelho, grandes reformas serão feitas pela

obra médico-missionária. Mas separai do evangelho a obra médico-
[76] missionária, e a obra ficará mutilada. — Manuscrito 23, 1901.

106. Nossos sanatórios e nossas igrejas podem alcançar norma mais elevada e mais santa. A reforma de saúde deve ser ensinada e praticada por nosso povo. O Senhor está chamando para um reavivamento dos princípios da reforma de saúde. Os adventistas do sétimo dia têm uma obra especial a fazer como mensageiros que devem trabalhar pela alma e corpo dos homens.

Cristo disse de Seus discípulos: "Vós sois a luz do mundo." Nós somos o povo de Deus assim denominado, para proclamar as verdades de origem celestial. A obra mais solene, mais sagrada, já entregue aos mortais, é a proclamação da primeira, segunda e terceira mensagens angélicas ao mundo. Em nossas grandes cidades deve haver instituições de saúde que cuidem dos enfermos e ensinem os grandes princípios da reforma de saúde. — Carta 146, 1909.

Uma cunha de penetração

107. Tenho sido instruída que não devemos demorar em fazer a obra que necessita ser feita no setor da reforma de saúde. Por intermédio desta obra devemos alcançar as almas nos caminhos e valados. — Carta 203, 1905.

108. Na providência do Senhor posso ver que a obra médico-missionária deve ser uma grande cunha de penetração, por meio da qual a alma enferma pode ser alcançada. — [Tract] Conselhos Sobre Saúde, 535 (1893).

Remove preconceito e aumenta a influência

109. Muito do preconceito que impede a verdade do terceiro anjo de alcançar o coração do povo podia ser removido, se mais atenção fosse dada à reforma de saúde. Quando o povo se torna interessado neste assunto, o caminho fica muitas vezes preparado para a entrada de outras verdades. Se virem que somos inteligentes com relação à saúde, estarão mais prontos a crer que somos corretos também em doutrinas bíblicas.

Este ramo da obra do Senhor não tem recebido a devida atenção, e por causa desta negligência muito se tem perdido. Se a igreja

manifestasse maior interesse nas reformas pelas quais o próprio [77] Deus está procurando prepará-los para a Sua vinda, sua influência seria muito maior do que é agora. Deus tem falado ao Seu povo, e deseja que ouçam e obedeçam a Sua voz. Embora a reforma de saúde não seja a terceira mensagem angélica, está com ela intimamente relacionada. Os que proclamam a mensagem devem ensinar também a reforma de saúde. É um assunto que precisamos compreender, a fim de estarmos preparados para os eventos que estão bem perto de nós, e ela deve ter um lugar de evidência. Satanás e seus instrumentos estão procurando embaraçar esta obra de reforma, e tudo farão para perturbar e sobrecarregar os que sinceramente nela se empenham. Todavia ninguém precisa ficar desencorajado quanto a isto, ou por causa disto cessar seus esforços. O profeta Isaías assim fala de uma característica de Cristo: "Não faltará nem será quebrantado, até que ponha na Terra o juízo." Portanto, não falemos de fracasso nem de desencorajamento, nós os Seus seguidores, mas lembremos o preço pago para que o homem ficasse livre e não perecesse, mas tivesse a vida eterna. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122 (1890).

110. A obra da reforma de saúde é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja. Ensinai ao povo que eles podem desempenhar o papel da mão ajudadora de Deus, mediante sua cooperação com o Obreiro-Mestre na restauração da saúde física e espiritual. Esta obra traz o selo divino, e há de abrir portas para a entrada de outras verdades preciosas. Há lugar para trabalharem todos quantos efetuarem esta obra inteligentemente. — Testimonies for the Church 9:112, 113 (1909); Obreiros Evangélicos, 348.

[Ver *Medicina e Salvação,* Seção 2: "O Plano Divino na Obra Médico-Missionária" e Seção 13: "A Obra Médico-Missionária no Ministério Evangélico"] [78]

[79]

[80]

[81]

Capítulo 4 — Regime alimentar apropriado

Parte 1 — O regime original

Escolhido pelo criador

111. A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que devia comer: "Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente,... e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-á para mantimento." Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a "erva do campo".

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. — A Ciência do Bom Viver, 295, 296 (1905).

112. Deus deu a nossos primeiros pais o alimento que designara a raça comesse. Era contrário a Seu plano que qualquer criatura tivesse a sua vida tomada. Não devia haver morte no Éden. O fruto das árvores do jardim eram o alimento que as necessidades do homem requeriam. — Spiritual Gifts 4:120 (1864).

[Para contexto ver 639]

Retorno à vida simples

113. É propósito do Senhor levar o Seu povo de volta ao viver simples de frutas, vegetais e cereais. ... Deus proveu frutos em seu estado natural para nossos primeiros pais. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 5, 6 (1890).

114. Deus está trabalhando em favor de Seu povo. Não deseja que fiquem sem recursos. Ele está levando-os de volta ao regime
[82] originalmente dado ao homem. Esse regime deve consistir de ali-

mentos feitos do material que Ele proveu. O material usado para esses alimentos deve ser principalmente frutas, cereais e nozes, mas várias raízes também poderão ser usadas. — Testimonies for the Church 7:125, 126 (1902).

115. Repetidamente tem-se-me mostrado que Deus está trazendo de volta o Seu povo ao Seu desígnio original, isto é, que ele não dependa da carne de animais mortos. Ele gostaria que ensinássemos ao povo um caminho melhor. ...

Se a carne for abandonada, se o gosto não for estimulado nessa direção, se a apreciação por frutas e cereais for encorajada, logo será como Deus no início desejou que fosse. Nenhuma carne será usada por Seu povo. — Carta 3, 1884.

[Israel levado de volta ao regime original — 644]

[O propósito de Deus em restringir o regime dietético de Israel — 641, 643 e 644]

Parte 2 — O regime simples

Um auxílio para a aguda percepção

116. Se já houve um tempo em que o regime alimentar deveria ser da espécie mais simples, esse tempo é agora. — Testimonies for the Church 2:352 (1880).

117. Deus deseja que os homens cultivem a força de caráter. Os que são meramente oportunistas não são os que receberão uma rica recompensa futura. Ele deseja que os que trabalham em Sua causa sejam homens de fina inteligência e aguda percepção. Devem ser temperantes no comer; comidas ricas e condimentadas não devem ter lugar em suas mesas; e quando o cérebro é constantemente sobrecarregado, e há falta de exercício físico, devem comer com parcimônia, mesmo em se tratando de alimentos simples. A clareza de mente e firmeza de propósito de Daniel, sua força de intelecto na aquisição de conhecimento, deveram-se em grande parte à simplicidade de seu regime alimentar, associado à sua vida de oração. — Testimonies for the Church 4:515, 516 (1880).

[Simplicidade de regime escolhido por Daniel 33, 34, 241, 242.]

118. Meus queridos amigos, em vez de fazer um curso para combater enfermidades, estais acariciando-as e rendendo-vos a seu poder. Deveis evitar o uso de drogas, e observar cuidadosamente as [83]

leis de saúde. Se estimais vossa vida, deveis comer alimentos simples, preparados da maneira mais simples, e fazer mais exercícios físicos. Cada membro da família necessita dos benefícios da reforma de saúde. Mas o uso de drogas deve ser definitivamente abandonado; pois além de não curar qualquer mal, enfraquece o organismo, tornando-o mais susceptível a enfermidades. — Testimonies for the Church 5:311 (1885).

Evitando muito sofrimento

119. Necessitais promover a reforma de saúde em vossa vida; negar-vos a vós mesmos e comer e beber para a glória de Deus. Abstende-vos das concupiscências carnais que combatem contra a alma. Precisais praticar a temperança em todas as coisas. Aqui está uma cruz da qual tendes fugido. É vossa tarefa confinar-vos a um regime simples, que vos preserve as melhores condições de saúde. Se tivésseis vivido na luz que o Céu permite brilhe em vosso caminho, muito sofrimento teria sido evitado para vossa família. Vossa própria conduta tem trazido inevitável resultado. Enquanto continuardes nesse caminho, Deus não virá a vossa família, nem vos abençoará de maneira especial ou operará um milagre para livrar vossa família de sofrimento. Um regime simples, livre de condimentos, de alimentos cárneos e gorduras de toda espécie, se demonstraria uma bênção para vós e pouparia a vossa esposa muito sofrimento, aflições e desalento. ...

Estímulos a um viver simples

A fim de prestar a Deus perfeito serviço, precisais ter clara concepção de Seus reclamos. Deveis usar os alimentos mais simples, preparados da mais simples maneira, para que os delicados nervos do cérebro não sejam debilitados, entorpecidos, ou paralisados, tornando-se-vos impossível discernir as coisas sagradas, e avaliar a expiação, o sangue purificador de Cristo, como acima de qualquer preço. "Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles para alcançar uma coroa corruptível; nós porém, a incorruptível. Assim corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar.

Mas esmurro o meu corpo, e o reduzo à escravidão, para que, tendo [84]
pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado."

Se os homens, pela conquista de objeto tão sem valor como uma grinalda ou uma coroa de louros, sujeitam-se à temperança em todas as coisas, quanto mais dispostos não deviam estar em praticar abnegação aqueles que professam estar buscando não somente uma coroa de glória imortal, mas uma vida que deve durar tanto quanto o trono de Jeová, e riquezas que são eternas, honras que são imperecíveis, um eterno peso de glória.

Os estímulos apresentados ante os que estão correndo a carreira cristã, não os levarão a praticar a abstenção e temperança em todas as coisas, para que possam manter suas propensões animais sob domínio, ter o corpo em sujeição, e controlar os apetites e paixões carnais? Assim poderão ser participantes da natureza divina, havendo escapado da corrupção que pela concupiscência há no mundo. — Testimonies for the Church 2:45, 46 (1868).

Recompensa da perseverança

120. As pessoas que se têm habituado a um regime muito condimentado, altamente estimulante, têm um gosto não natural, e não podem logo apreciar o alimento simples. Levará tempo até que o gosto se torne natural, e o estômago se recupere do abuso sofrido. Mas os que perseveram no uso do alimento saudável, depois de algum tempo o acharão agradável ao paladar. Seu delicado e delicioso sabor será apreciado, e será ingerido com maior satisfação do que se pode encontrar em nocivas iguarias. E o estômago, numa condição saudável, nem febricitante nem sobrecarregado, está apto a se desempenhar mais facilmente de sua tarefa. — A Ciência do Bom Viver, 298, 299.

Devemos progredir

121. Uma reforma no comer seria uma economia de gastos e trabalhos. As necessidades de uma família podem ser facilmente supridas, se satisfeitas com um regime saudável e simples. Alimentos ricos debilitam os órgãos do corpo e da mente. — Spiritual Gifts
4:132 (1905). [85]

122. Devemos todos considerar que não deve haver extravagância em nenhum aspecto. Devemos sentir-nos satisfeitos com alimento simples, puro, preparado da maneira mais simples. Este deve ser o regime de grandes e humildes. Substâncias adulteradas devem ser evitadas. Estamo-nos preparando para a vida futura, imortal, no reino do Céu. Esperamos fazer nossa obra na luz e no poder do grande, do magno Médico. Todos devem desempenhar a parte de sacrifício pessoal. — Carta 309, 1905.

123. Muitos me perguntam: Qual o melhor procedimento a adotar para preservar minha saúde? Minha resposta é: Parai de transgredir as leis de vosso ser; deixai de satisfazer o apetite depravado, comei alimentos simples, vesti-vos saudavelmente, o que requererá modesta simplicidade, trabalho saudável, e não ficareis doentes. — The Health Reformer, Agosto 1866.

Regime alimentar nas reuniões campais

124. Nada deve ser levado para a reunião campal, a não ser os artigos mais saudáveis, cozidos da maneira mais simples, isentos de quaisquer condimentos e gorduras.

Estou convencida de que ninguém precisa ficar doente ao se preparar para as reuniões campais, se observarem as leis de saúde no preparo dos alimentos. Se não fizerem bolos ou tortas, mas fizerem pão de farinha integral, e preferirem frutas, em conserva ou secas, não precisam ficar doentes ao se prepararem para as reuniões e nem durante as reuniões. Ninguém deve passar todo o período de reuniões sem algum alimento quente. Há sempre fogões no local, onde o aquecimento se torna possível.

Os irmãos e as irmãs não precisam ficar doentes no acampamento. Se se vestirem devidamente para o frio da manhã e da noite, e forem hábeis para variar o vestuário de acordo com as mudanças de temperatura, de maneira que a circulação seja mantida convenientemente, e observarem estrita regularidade no dormir e na ingestão de alimentos simples, nada consumindo entre as refeições, não terão de ficar doentes. Podem estar bem durante as reuniões, tendo a mente clara e capacitados para apreciar a verdade, podendo retornar a seus
[86] lares refrigerados no corpo e no espírito. Os que se têm empenhado em duro labor dia-a-dia, cessam agora suas atividades; não devem,

portanto, comer a mesma quantidade usual de alimento. Se o fizerem, terão o estômago sobrecarregado.

Desejamos ter nessas reuniões as faculdades cerebrais especialmente vigorosas e nas mais saudáveis condições, para ouvir a verdade, apreciá-la e retê-la; de forma que todos possam praticá-la em seu retorno da reunião. Se o estômago é sobrecarregado com muito alimento, embora de natureza simples, a força do cérebro é chamada em auxílio dos órgãos digestivos. Há sobre o cérebro uma sensação de obscurecimento. Torna-se quase impossível manter abertos os olhos. As próprias verdades que deviam ser ouvidas, entendidas e praticadas, são inteiramente perdidas pela indisposição, ou porque o cérebro está quase paralisado em conseqüência da quantidade de alimento ingerida.

Eu aconselharia a todos a pôr alguma coisa quente no estômago, cada manhã pelo menos. Podeis fazer isto sem muito labor. Podeis fazer mingau de farinha integral. Se a farinha integral é demasiado grossa, peneirai-a, e adicionai-lhe leite enquanto o mingau está quente. Isto fará que o prato seja mais apetitoso e saudável para o acampamento. E se o pão está seco, ponde-o no mingau, e ele se tornará agradável. Não aprovo o comer muito alimento frio, porque então a vitalidade do organismo será reclamada para aquecer o alimento, até que ele se torne da mesma temperatura do estômago antes do trabalho de digestão começar. Outro prato muito simples, porém saudável, é feijão cozido ou assado. Diluí uma porção deles em água, adicionando leite ou creme, e fazei um caldo; o pão pode ser usado como no caso do mingau de farinha. — Testimonies for the Church 2:602, 603 (1870).

[A vendagem de doces, sorvetes etc., nos acampamentos — 529 e 530]

[Cocção desnecessária no preparo para reuniões campais — 57]

O lanche do piquenique

125. Famílias que vivem em cidades ou vilas, unam-se e deixem as ocupações que as têm sobrecarregado física e mentalmente, e façam uma excursão ao campo, onde haja um lindo lago ou agradável bosque, e o cenário da Natureza seja belo. Devem prover-se com alimento simples e saudável, com as melhores frutas e cereais, e [87]

estender uma mesa sob a sombra de alguma árvore ou a céu descoberto. A viagem, o exercício e o cenário ativarão o apetite, podendo eles desfrutar uma refeição que faria inveja aos reis. — Testimonies for the Church 1:514 (1867).

[Evitar excesso em cozinhar — 793]

[Conselho a obreiros sedentários — 225]

[Simplicidade na dieta sabática — 56]

126. Os que advogam a reforma de saúde, esforcem-se ferventemente por torná-la tudo que dizem ela ser. Evitem tudo que é prejudicial à saúde. Usem alimentos simples e saudáveis. Frutas são excelentes e dispensam muita cocção. Evitem suculentos pastéis, bolos e sobremesas requintadas, e outros pratos preparados para tentar o apetite. Comei espécies menos variadas de alimento numa refeição, e comei com agradecimento. — Carta 135, 1902.

Simplicidade em hospedar

127. Em Sua própria vida, Cristo deu uma lição de hospitalidade. Quando rodeado pela multidão faminta à beira-mar, não os mandou para casa sem refrigério. Ele disse aos discípulos: "Dai-lhes vós de comer." Mateus 14:16. E, mediante um ato do poder criador, supriu alimento suficiente para satisfazer-lhes às necessidades. Todavia, quão simples foi a comida proporcionada! Nada de finas iguarias. Aquele que tinha à Sua disposição todos os recursos do Céu, poderia haver estendido diante do povo um opulento repasto. Supriu, no entanto, o que bastasse às necessidades deles, o que constituía o alimento diário dos pescadores nas proximidades do mar.

Caso os homens fossem hoje simples em seus hábitos, vivendo em harmonia com as leis da Natureza, haveria abundante provisão para todas as necessidades da família humana. Haveria menos necessidades imaginárias, e mais ensejos de trabalhar segundo a maneira de Deus.

Cristo não procurava atrair os homens a Si, satisfazendo-lhes o desejo de manjares deliciosos. A simples refeição que Ele proveu, foi uma garantia, não somente de Seu poder mas de Seu amor, do terno cuidado que tinha por eles nas necessidades comuns da vida. — Testimonies for the Church 6:345 (1900); Testemunhos Selectos 2:571, 572.

128. Homens e mulheres que professam ser seguidores de Cristo, são muitas vezes escravos da moda e do apetite desordenado. No [88] preparo para reuniões sociais, tempo e força, que deviam ser devotados a propósitos mais altos e mais nobres, são despendidos na confecção de uma variedade de pratos não saudáveis. Visto que é moda, muitos que são pobres e dependem de seu labor diário, vêem-se forçados a gastar no preparo de diferentes espécies de bolos confeitados, conservas, pastelaria e uma variedade de requintados alimentos para as visitas, e que somente podem causar dano aos que os ingerem, quando nessa mesma ocasião, necessitavam do dinheiro assim gasto para adquirir roupas para si e para os filhos. Esse tempo despendido no preparo de alimentos que satisfazem o gosto em prejuízo do estômago, devia ser gasto na instrução moral e religiosa dos filhos.

Visitas sociais são transformadas em ocasião para glutonaria. Alimentos e bebidas danosos são usados em proporção tal que sobrecarregam os órgãos da digestão. As forças vitais são convocadas para ação desnecessária a fim de dar solução ao caso, o que produz exaustão e perturba em grande medida a circulação do sangue, e, como resultado, em todo o organismo é experimentada carência de energia vital. As bênçãos que poderiam resultar de visitas sociais são não raro perdidas, porque vosso anfitrião, em vez de ser beneficiado por vossa conversação, está ocupado no fogão preparando uma variedade de pratos para vosso regalo. Homens e mulheres cristãos jamais deviam permitir que sua influência abonasse tal conduta, ao participar de iguarias assim preparadas. Sejam eles levados a compreender que vosso objetivo ao visitá-los não é satisfazer o apetite, mas com eles associar-vos, pois uma permuta de pensamentos e sentimentos pode ser uma bênção mútua. A conversação deve ser de caráter elevado e enobrecedor, e que mais tarde seja lembrada com sentimentos do mais alto prazer. — Healthful Living, 54, 55 (1865).

129. Os que hospedam visitantes devem ter alimentos saudáveis, nutritivos, compostos de frutas, cereais e vegetais, preparados de maneira simples e apetitosa. Tais alimentos requererão apenas pouco trabalho e despesa extras em seu preparo, e, tomados em quantida- [89] des moderadas, não prejudicarão ninguém. Se pessoas mundanas escolhem sacrificar tempo, dinheiro e saúde, a fim de satisfazer ao apetite, que o façam, e paguem o preço da violação das leis da saúde;

mas os cristãos devem tomar sua posição com respeito a essas coisas, e exercer sua influência na direção certa. Podem eles fazer muito para reformar esses costumes em voga, destruidores da saúde e da alma. — Healthful Living, cap. 1, 55, 56 (1865).

[O exemplo dos cristãos à mesa é um auxílio aos que são fracos em dominar-se — 354]

[Banquetes laboriosos, uma carga e um mal — 214]

[O efeito de tais festas sobre os filhos e a família — 348]

[Alimentação precária para os filhos e exagerada para os visitantes, um pecado — 284]

[Regime simples, melhor para as crianças — 349, 356, 357, 360 e 365]

[Simplicidade no preparo de alimentos saudáveis — 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407 e 410]

Visitas inesperadas

130. Alguns chefes de casa poupam na mesa da família a fim de proporcionar dispendiosa hospedagem às visitas. Isto não é sábio. Deve haver maior simplicidade na hospedagem. Dê-se primeiro atenção às necessidades da família.

Uma economia destituída de sabedoria e os costumes artificiais impedem o exercício da hospitalidade onde é necessária e quando seria uma bênção. A quantidade regular de alimento deve ser de maneira que se possa receber de boa vontade o inesperado hóspede, sem sobrecarga para a dona-de-casa, com preparativos extras. — A Ciência do Bom Viver, 322 (1905).

[Procedimento de E. G. White — nenhum preparo extra para visitas — Apêndice 1:8.]

[Alimentos simples servidos no lar dos White — Apêndice 1:1, 13, 14, 15.]

[Cardápio variado atrativo — 320]

Pensar menos em alimentos temporais

131. Precisamos meditar constantemente sobre a Palavra, comê-la, digeri-la e, pela prática diária, introduzi-la na corrente da vida. Aquele que diariamente se alimenta em Cristo, por seu exemplo
[90] ensinará outros a pensar menos no que comer, e sentir muito maior

ansiedade pelo alimento que dão à alma.

O verdadeiro jejum que se deve recomendar a todos, é a abstinência de toda espécie de alimento estimulante, e o uso apropriado de alimentos simples e saudáveis, por Deus providos em abundância. Os homens precisam pensar menos sobre o que comer e o que beber, com relação a alimentos temporais, e muito mais com respeito ao alimento do Céu, que dará tono e vitalidade a toda a experiência religiosa. — Carta 73, 1896.

Influência reformadora da vida simples

132. Caso nos vestíssemos com trajes simples, modestos, sem atenção pelas modas; caso nossa mesa fosse em todo tempo provida com alimento simples e saudável, evitando-se todos os luxos, toda extravagância; caso construíssemos nossa casa com apropriada singeleza, e da mesma maneira fosse ela mobilhada, isto mostraria o santificante poder da verdade e exerceria notável influência sobre os incrédulos. Mas enquanto nos conformamos com os mundanos nestas coisas, parece que procurando às vezes mesmo excedê-los em fantasiosos arranjos, a pregação da verdade não terá senão pouco ou nenhum efeito. Quem acreditará na solene verdade para este tempo, quando os que já professam nela crer contradizem pelas obras sua fé? Não foi Deus que nos fechou as janelas do Céu, mas nossa própria conformidade com os costumes e práticas do mundo. — Testimonies for the Church 5:206 (1882); Testemunhos Selectos 2:215.

133. Foi por um milagre do divino poder que Cristo alimentou a multidão; todavia, quão humilde foi o mantimento provido — unicamente os peixes e os pães de cevada que eram o sustento diário dos pescadores da Galiléia.

Cristo poderia haver proporcionado ao povo um rico repasto, mas comida preparada meramente para satisfação do apetite não lhes teria transmitido nenhuma lição para seu benefício. Por meio deste milagre, Cristo desejava ensinar uma lição de simplicidade. Se os homens de hoje fossem de hábitos simples, vivendo em harmonia com as leis da Natureza, como viviam Adão e Eva, no princípio, haveria abundante provisão para as necessidades da família humana. [91]
Mas o egoísmo e a condescendência com o apetite trouxeram pecado

e miséria, por excesso de um lado, e do outro por escassez. — A Ciência do Bom Viver, 47 (1905).

134. Se os que professam ser cristãos usassem menos de sua riqueza em adornar o corpo e em embelezar suas próprias casas, e consumissem menos em mesa luxuosa e extravagante que destrói a saúde, colocariam no tesouro do Senhor somas maiores. Imitariam assim seu Redentor, que deixou o Céu, Suas riquezas e Sua glória, e por amor de nós Se fez pobre, para que pudéssemos ter riquezas eternas. — Testimonies for the Church 3:401 (1875).

Parte 3 — Um regime adequado

Não é questão sem importância

135. Só porque é errado comer apenas para satisfazer ao apetite pervertido, não se deve inferir daí que devemos ser indiferentes em relação ao nosso alimento. Esta é uma questão da mais alta importância. Ninguém deve adotar um regime paupérrimo. Muitos são debilitados por enfermidades e precisam de alimento bem preparado e nutritivo. Os reformadores de saúde, mais que todos, devem ter o cuidado de evitar os extremos. O corpo precisa ter suficiente nutrimento. O Deus que dá a Seus amados o sono proveu-lhes também alimentação apropriada para manter-lhes o sistema físico em condições saudáveis. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50; Conselhos Sobre Saúde, 118 (1890).

136. Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido dos devidos elementos de alimentação e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho. — A Ciência do Bom Viver, 271 (1905).

[Relação do regime adequado para com a sanidade da mente — 314]

[Relação do regime adequado para com a saudável experiência
[92] espiritual — 324, parág. 4]

Generosa provisão de Deus

137. Deus proveu o homem com abundantes meios para a satisfação de apetite não pervertido. Diante dele o Senhor espalhou os produtos da terra, uma generosa variedade de alimentos saudáveis ao gosto e nutritivos para o organismo. Deles diz nosso benevolente Pai celestial que podemos comer livremente. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, isentos de condimento e de gordura de qualquer espécie, juntamente com leite ou creme fazem o mais saudável regime. Comunicam nutrimento ao corpo, e dão capacidade de resistência e vigor de intelecto que não são produzidos por regime estimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114, 115 (1870).

138. Nos cereais, nas frutas, nas verduras e nas nozes, encontram-se todos os elementos alimentares de que necessitamos. Se viermos ao Senhor em simplicidade de mente, Ele nos ensinará como preparar alimentos saudáveis, livres da contaminação de alimentos cárneos. — Manuscrito 27, 1906.

Regime alimentar pobre desacredita a reforma de saúde

139. Alguns de nosso povo conscienciosamente se abstêm de ingerir alimento impróprio, e ao mesmo tempo negligenciam comer o alimento que proveria os elementos necessários à manutenção conveniente do corpo. Não demos jamais testemunho contra a reforma de saúde por deixar de usar alimentos saudáveis e apetitosos em lugar dos alimentos danosos que temos dispensado. Muito tato e discrição deve-se empregar no preparo de alimentação nutriente que tome o lugar da que tem constituído o regime de muitas famílias. Este esforço requer fé em Deus, firmeza de propósito e disposição de ajudar uns aos outros. Um regime carente dos elementos próprios de nutrição traz descrédito sobre a causa da reforma de saúde. Somos mortais, e precisamos suprir-nos de alimentos que dêem ao nosso corpo o necessário sustento. — Carta 135, 1902.

[Alimentação pobre, não recomendada — 315, 317, 318 e 388]

[Alimentação pobre, resultado de extremismos — 316]

[Fugir de alimentação pobre quando evitamos o alimento cárneo — 320 e 816] [93]

[Experiência espiritual não depende de regime alimentar empobrecido — 323]

[Exemplo de membros de uma família perecendo por falta de alimentação simples, nutritiva — 329]

140. Analisai vossos hábitos dietéticos. Investigai da causa para o efeito, mas não deis falso testemunho contra a reforma de saúde, seguindo ignorantemente um procedimento que milita contra ela. Não negligencieis vosso corpo, nem dele abuseis, tornando-o incapaz de prestar a Deus aquele serviço que Lhe é devido. Estou inequivocamente certa de que alguns dos mais serviçais obreiros de nossa causa morreram em virtude desta negligência. Cuidar do corpo, provendo-lhe alimento que seja apetecível e revigorante, é um dos primeiros deveres da dona-de-casa. Muito melhor é ter roupas e mobiliário menos dispendiosos do que reduzir o suprimento necessário à mesa. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Conselhos Sobre Saúde, 155, 156 (1890).

Ajustando o regime às necessidades individuais

141. No uso dos alimentos devemos exercer discernimento e bom senso. Ao percebermos que certo alimento nos não convém, não precisamos escrever cartas de consulta para aprender a causa do distúrbio. Mudemos a dieta; usemos menor quantidade de alguns alimentos; experimentemos outras preparações. Logo saberemos o efeito que sobre nós têm certas combinações. Como seres inteligentes, estudemos individualmente os princípios e usemos a nossa experiência e discernimento para decidir quanto e que alimentos mais nos convém. — Testimonies for the Church 7:133, 134 (1902).

[Nem todos podem subsistir com o mesmo regime — 322]

142. Deus nos tem dado ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher dentre elas aquelas que a experiência e o são juízo demonstram ser as mais convenientes às suas próprias necessidades.

As abundantes provisões de frutas, nozes e cereais da Natureza, são amplas; e de ano para ano os produtos de todas as terras são mais geralmente distribuídos por todos, devido às facilidades de transporte. Em resultado, muitos artigos de alimentação que, poucos anos atrás, eram considerados como luxos dispendiosos, encontram-se

agora ao alcance de todos, como gêneros diários. Este é especialmente o caso com frutas secas e em conservas. — A Ciência do Bom Viver, 297 (1905). [94]

[Não extremar o regime dietético em antecipação ao tempo de angústia — 323]

[Variedade e higiene no preparo — 320]

[Regime adequado em nossos hospitais — 426, 427, 428, 429 e 430]

[Não empobrecido o regime no lar dos White — Apêndice 1:8, 17.]

Parte 4 — O regime alimentar em diferentes países

Apropriado às estações e clima

143. Os alimentos usados devem corresponder ao clima. Alguns alimentos próprios para um país, poderão não ser de maneira nenhuma adequados para outro lugar. — Carta 14, 1901.

144. Mas nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas a nossas necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na seleção do alimento.

Nossa comida deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos, e a ocupação em que nos empregamos. Certas comidas apropriadas para uma estação ou um clima, não o são para outro. Assim há diferentes comidas mais adequadas às pessoas segundo as várias ocupações. Muitas vezes alimentos que podem ser usados com proveito por pessoas que se empenham em árduo labor físico, não são próprios para as de trabalho sedentário, ou de intensa aplicação mental. Deus nos tem dado ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher dentre elas aquelas que a experiência e o são juízo demonstram ser as mais convenientes às suas próprias necessidades. — A Ciência do Bom Viver, 296, 297 (1905).

Alimentos nutrientes encontrados em todas as partes

145. Progridamos com inteligência na simplificação de nosso regime. Na providência de Deus, cada país produz artigos alimentares que contêm o nutrimento necessário para a construção do organismo.

Esses produtos podem ser transformados em pratos saudáveis e apetitosos. — Carta 135, 1902.

146. Se planejarmos sabiamente, os artigos conducentes à boa
[95] saúde podem ser obtidos em quase todas as terras. Os vários artigos preparados de arroz, trigo, milho e aveia são enviados para toda parte, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. Estes, juntamente com as frutas nacionais ou importadas, e a quantidade de verduras que dão em todas as localidades, oferecem oportunidade de escolher um regime dietético completo, sem o uso de alimentos cárneos. ... Onde quer que as frutas secas como passas, ameixas, maçãs, pêras, pêssegos e abricós se podem obter por moderado preço, verificar-se-á que se podem usar como artigos principais de regime, muito mais abundantemente do que se costuma fazer, com os melhores resultados para a saúde de todas as classes. — A Ciência do Bom Viver, 299 (1905).

Nos climas tropicais

147. Nos climas muito quentes, deve dar-se ao obreiro, seja em que setor for que trabalhe, menos atividade do que num clima mais ameno. O Senhor nos recorda que somos apenas pó. ...

Quanto menor for a quantidade de açúcar introduzida na alimentação, em seu preparo, menor a dificuldade experimentada em virtude do calor do clima. — Carta 91, 1898.

Necessário tato no ensino da reforma de saúde

148. A fim de fazermos nosso trabalho de maneira simples e correta, precisamos reconhecer as condições a que a família humana está sujeita. Deus fez provisões para os que vivem nos diferentes climas do mundo. Os que desejam ser cooperadores de Deus precisam considerar com muito cuidado como ensinar a reforma de saúde na grande vinha de Deus. Precisam proceder com cautela ao especificar precisamente que alimentos devem ou não devem ser comidos. O mensageiro humano precisa unir-se com o divino Ajudador ao apresentar a mensagem de misericórdia às multidões que Deus gostaria de salvar. — Carta 37, 1901.

[Para contexto ver 324]

[Especial cuidado necessário em novos países e em distritos acossados pela pobreza, com relação a carne, leite e ovos — 324]

149. Não estabelecemos regra alguma para ser seguida no regime alimentar, mas dizemos que nos países onde abundam as frutas, [96] cereais e nozes, os alimentos cárneos não constituem alimentação própria para o povo de Deus. — Testemunhos Selectos 3:359 (1909).

150. O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível obterem-se frutas frescas em grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção. — Testimonies for the Church 7:126 (1902); Testemunhos Selectos 3:134.

Certeza de direção divina

151. O Senhor ensinará a muitos, em toda parte do mundo, a combinar frutas, cereais e verduras numa alimentação que sustenha a vida e não produza doença. Os que nunca viram as receitas dos alimentos saudáveis que agora há a venda, procederão inteligentemente com experimentar os alimentos que a terra produz, e ser-lhes-á concedido entendimento no tocante a esses produtos. O Senhor lhes mostrará o que fazerem. Aquele que concede perícia e sabedoria ao Seu povo numa parte do mundo, concederá perícia e sabedoria ao Seu povo noutras partes do mundo. É Seu desígnio que as preciosidades alimentares de cada país sejam preparadas de forma tal que possam ser usadas nos países a que se destinam. Assim como Deus forneceu do Céu o maná para o sustento dos filhos de Israel, também dará ao Seu povo, em diferentes lugares, perícia e sabedoria para usarem os produtos desses países no preparo de alimentos que substituam a carne. — Testimonies for the Church 7:124, 125 (1902); Testemunhos Selectos 3:132.

152. É desígnio divino que em toda parte homens e mulheres sejam animados a desenvolver seus talentos pelo preparo de alimentos saudáveis dos produtos em estado natural, oriundos da sua própria região do país. Se recorrerem a Deus, exercendo perícia e habilidade sob a guia do Seu Espírito, aprenderão a transformar em alimentos saudáveis os produtos em estado natural. Conseguirão, dessa forma, ensinar os pobres a proverem-se de alimentos que substituirão a

alimentação cárnea. Os que assim forem auxiliados, poderão por
[97] sua vez instruir outros. Semelhante trabalho será, ainda, feito com
zelo e energia consagrados. Caso houvesse sido feito anteriormente,
haveria hoje muito mais pessoas na verdade, e outras tantas que
poderiam ministrar instruções. Aprendamos qual é o nosso dever, e
depois façamo-lo. Não devemos ficar na dependência de outros e incapacitados, confiando noutros para o trabalho que Deus nos confiou
a nós. — Testimonies for the Church 7:133 (1902); Testemunhos
Selectos 3:136.

[98] [Ver também 401 e 407]

[99]

[100]

[101]

Capítulo 5 — Fisiologia da digestão

Recompensa em respeitar as leis da natureza

153. O respeito demonstrado no trato adequado do estômago, será recompensado em clareza de pensamento e força de mente. Vossos órgãos digestivos vos não serão prematuramente desgastados para darem testemunho contra vós. Devemos mostrar que apreciamos a inteligência que Deus nos deu, pelo comer, estudar e trabalhar de maneira sábia. É um sagrado dever que sobre nós impende, o de manter o corpo em estado tal que nos permita ter o hálito agradável e puro. Devemos apreciar a luz que Deus nos tem dado sobre a reforma de saúde, refletindo por palavra e por prática sobre outros, clara luz com relação a este assunto. — Carta 274, 1908.

Efeitos físicos do comer em demasia

154. Que influência tem sobre o estômago o comer em demasia? Ele se torna debilitado, os órgãos digestivos são enfraquecidos, e as enfermidades, com toda a sua carga de males, são produzidas como resultado. Se as pessoas já estavam doentes antes, aumentam sobre si as dificuldades, e reduzem sua vitalidade cada dia. Para se haverem com o alimento que levaram para o estômago, convocam suas faculdades vitais a desnecessária ação. — Testimonies for the Church 2:364 (1870).

155. Não raro esta intemperança é sentida para logo na forma de dor de cabeça, indigestão e cólica. Sobre o estômago fora posta uma carga da qual ele não pode dar conta, sobrevindo um senso de opressão. A cabeça está pesada, o estômago em rebelião. Mas esses resultados nem sempre se seguem ao comer demasiado. Em alguns casos o estômago fica paralisado. Nenhuma sensação de dor é sentida, mas os órgãos digestivos perdem sua força vital. O fundamento da maquinaria humana é gradualmente minado, e a vida torna-se muito desagradável. — Carta 73a, 1896. [102]

156. Eu vos aconselho a tornar-vos abstêmio em vosso regime dietético. Estai certo de que como sentinela cristã racional, guardais as portas de vosso estômago, nada permitindo passar por vossos lábios que se torne inimigo de vossa saúde e de vossa vida. Deus vos faz responsável pela obediência à luz que vos tem dado sobre a reforma de saúde. O afluxo de sangue à cabeça deve ser superado. Há grandes vasos sanguíneos nos membros para o fim de distribuir a corrente vital a todas as partes do corpo. O fogo que acendeis no estômago está transformando vosso cérebro numa fornalha incandescente. Comei com muito mais parcimônia, e comei alimentos simples, que não requeiram tempero pesado. Vossas paixões animais devem ser obstadas, não animadas ou alimentadas. A congestão do sangue no cérebro está fortalecendo os instintos animais e enfraquecendo as faculdades espirituais. ...

O que necessitais é menos alimento temporal e mais alimento espiritual, mais do pão da vida. Quanto mais simples vosso regime, melhor será para vós. — Carta 142, 1900.

Embaraça a maquinaria

157. Meu irmão, tendes muito a aprender. Sois condescendente com o apetite, comendo mais do que vosso organismo pode transformar em bom sangue. É pecado ser intemperante na quantidade de alimento ingerido, mesmo que seja de qualidade inobjetável. Muitos acham que se não comerem carne e os mais extravagantes artigos de alimentação, estão livres para comer dos alimentos simples até que não agüentem mais. Isto é um erro. Muitos professos reformadores de saúde são nada menos que glutões. Colocam sobre os órgãos digestivos uma carga tão grande que a vitalidade do organismo é exaurida no esforço para livrar-se dela. Isto tem também influência depressiva sobre o intelecto; pois as faculdades nervosas do cérebro são convocadas para assistir o estômago em seu trabalho. Comer em demasia, mesmo que se trate de alimentos simples, insensibiliza os nervos sensitivos do cérebro, enfraquecendo sua vitalidade. O comer em excesso exerce sobre o organismo um efeito pior que o trabalhar em excesso; as energias da alma são mais efetivamente prostradas
[103] pelo comer intemperante do que pelo trabalho intemperante.

Os órgãos digestivos nunca devem ser sobrecarregados com quantidade ou qualidade de alimentos para cuja apropriação o organismo sofra uma sobretaxa. Tudo que é introduzido no estômago, além daquilo que o organismo pode usar e converter em bom sangue, embaraça a maquinaria, pois não pode ser transformado em carne ou sangue, e sua presença sobrecarrega o fígado, e produz no organismo uma condição mórbida. O estômago é sobrecarregado em seus esforços por dar cabo do excesso, havendo então um senso de langor, o qual é interpretado como se fora fome, e sem permitir aos órgãos digestivos tempo suficiente para repousar de seu estrênuo labor, de molde a recuperar as energias, outra quantidade imoderada é levada ao estômago, pondo a exausta maquinaria outra vez em movimento. O organismo recebe menos nutrimento de tão grande quantidade de alimento, embora de boa qualidade, do que receberia da quantidade moderada tomada em períodos regulares.

A digestão ajudada por exercício moderado

Meu irmão, vosso cérebro está entorpecido. Um homem que consome a quantidade de alimento que ingeris, deve ser um homem que trabalhe ativamente. O exercício é importante para a digestão, bem como para a saudável condição do corpo e da mente. Necessitais de exercício físico. Movimentais-vos e agis como se fôsseis de pau, como quem não possui nenhuma elasticidade. Exercício ativo, saudável, é o que necessitais. Isto revigorará a mente. Nem em estudo nem em exercício violento deve-se empenhar imediatamente após uma lauta refeição; isto seria uma violação das leis do organismo. Imediatamente após a refeição há uma forte carga sobre a energia nervosa. A força do cérebro é chamada ao exercício ativo, a fim de assistir o estômago; logo, quando a mente ou o corpo são taxados pesadamente depois da refeição, o processo de digestão é embaraçado. A vitalidade do organismo, necessária à condução do trabalho numa direção, é desviada e posta a operar em outra direção. — Testimonies for the Church 2:412, 413 (1870).

158. O exercício ajuda ao dispéptico, dando aos órgãos digestivos um tono saudável. Empenhar-se em estudo profundo ou exercício violento imediatamente após a refeição, perturba o processo digestivo, pois a vitalidade do organismo, necessária para promover o

[104] trabalho da digestão, é desviada para outras partes. Mas uma breve caminhada após a refeição, com a cabeça ereta e os ombros para trás, num moderado exercício, é grandemente benéfico. A mente é desviada do eu para as belezas da Natureza. Quanto menos atenção se desviar para o estômago, tanto melhor. Se estiverdes em constante temor de que o alimento vos faça mal, certamente ele o fará. Esquecei vossos problemas; pensai em coisas alegres. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 101 (1890).

[Comer em demasia provoca excessivo afluxo de sangue ao cérebro — 276]

[Necessário o exercício aos de temperamento apático — 225]

[Sono perturbado em virtude de refeições a horas tardias — 270]

[Órgãos enfraquecidos e poder de assimilação diminuído por condescendência — 202]

[O estômago necessita de repouso — 267]

Benefícios do ar puro

159. A influência de ar puro e fresco é no sentido de promover a circulação do sangue de maneira saudável através de todo o organismo. Ele refresca o corpo e tende a torná-lo forte e saudável, ao mesmo tempo que sua influência é de maneira decidida sentida sobre a mente, propiciando-lhe certa medida de calma e serenidade. Ele ativa o apetite e torna a digestão do alimento mais perfeita, permitindo sono saudável e tranqüilo. — Testimonies for the Church 1:702 (1868).

160. Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nesta postura é impossível respirar profundo. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição. Não se proporciona assim espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são restringidos em sua ação.

Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os [105]
pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença. — A Ciência do Bom Viver, 272, 273 (1905).

Prejudicado por regime líquido

161. Se vossa saúde física não tivesse sido enfraquecida, ter-vos-íeis tornado uma mulher eminentemente útil. Por muito tempo tendes estado doente, e isto vos tem afetado a imaginação de tal forma que vossos pensamentos têm-se concentrado em vós mesma, e a imaginação afetou o corpo. Em muitos aspectos vossos hábitos não têm sido bons. Vosso alimento não tem sido correto nem na qualidade e nem na quantidade. Tendes comido liberalmente e alimento de pobre qualidade, o que se não tem convertido em bom sangue. Haveis educado o estômago para esta espécie de regime. Isto, segundo vosso discernimento, era o melhor, porque imagináveis dele provir o mínimo de desconforto. Mas esta não foi uma experiência correta. Vosso estômago não estava recebendo aquele vigor que devia receber de vossa alimentação. Tomado em estado líquido, vosso alimento não vos podia dar vigor de saúde ou tono ao organismo. Mas quando mudardes este hábito, e comerdes mais alimentos sólidos e menos alimentos líquidos, vosso estômago sentir-se-á desconfortado. Não obstante isto, não deveis render-vos a este ponto; deveis educar o estômago para suportar mais sólido regime alimentar. — Testimonies for the Church 3:74 (1872).

162. Eu lhes disse que o preparo de sua alimentação estava errado, e que viver unicamente na dependência de sopas, café e pão não significava reforma de saúde; que tamanha quantidade de líquido levada ao estômago não era saudável, e todos que se mantinham na base de semelhante regime colocavam um grande encargo sobre os rins, e que tanta substância aquosa debilitava o estômago.

Eu estava absolutamente convencida de que muitos no estabelecimento estavam sofrendo com indigestão em virtude de comer esta espécie de alimento. Os órgãos digestivos ficaram debilitados e o sangue empobrecido. Sua refeição matinal consistia em café e pão com acréscimo de calda de ameixa. Isto não era saudável. O estômago, após o repouso e o sono, estava melhor capacitado a
[106] cuidar de uma alimentação substancial do que quando cansado pelo trabalho. O almoço então consistia em sopa, algumas vezes carne. O estômago é pequeno, mas o apetite, insatisfeito, participa largamente deste alimento líquido; assim é sobrecarregado. — Carta 9, 1887.

[Frutas reduzirão a irritação que requer tanto alimento líquido — 475]

Alimentos aquecidos mas não quentes

163. Eu aconselharia a todos a porem no estômago cada manhã, pelo menos, alguma coisa aquecida. Podeis fazer isto sem muito trabalho. — Testimonies for the Church 2:603 (1870).

164. Bebidas quentes não são exigidas, salvo como remédio. O estômago é grandemente prejudicado por grandes quantidades de alimentos e bebidas quentes. Assim é que a garganta e os órgãos digestivos, e por intermédio deles os outros órgãos do corpo, ficam debilitados. — Carta 14, 1901.

A força vital exaurida por alimentos frios

165. A comida não deve ser ingerida muito quente nem muito fria. Se está fria, as forças vitais do estômago são chamadas a fim de aquecê-las antes de ter começo o processo digestivo. Bebidas frias, pelo mesmo motivo, são prejudiciais; por outro lado o uso copioso de bebidas quentes é debilitante. — A Ciência do Bom Viver, 305 (1905).

[Vitalidade reclamada em aquecer alimento frio no estômago — 124]

166. Muitos erram em beber água fria às refeições. O alimento não deve ser misturado com água. Tomada às refeições, a água reduz o fluxo de saliva; e quanto mais fria a água, maior o dano causado ao estômago. Limonada ou água geladas, tomadas às refeições,

retardarão a digestão até que o organismo tenha provido suficiente calor ao estômago, habilitando-o a retomar o seu trabalho. Mastigai devagar, permitindo que a saliva se misture com o alimento.

Quanto mais líquido se coloca no estômago às refeições, mais difícil se torna a digestão do alimento; pois o líquido precisa primeiro ser absorvido. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51; Conselhos Sobre Saúde, 119, 120 (1890).

[Beber água às refeições — 731] [107]

Advertência a pessoas ocupadas

167. Sou instruída a dizer aos obreiros de nossos sanatórios e aos professores e estudantes de nossas escolas que há necessidade de nos precavermos na questão do apetite. Há o perigo de nos tornarmos relaxados neste particular, e de deixarmos nossos cuidados e responsabilidades nos absorverem de tal maneira que não tomemos tempo para nos alimentar como devíamos. Minha mensagem para vós é: Tomai tempo para comer e não acumuleis no estômago quantidade grande de alimentos numa só refeição. Comer apressadamente e várias espécies de alimentos numa só refeição é erro grave. — Carta 274, 1908.

Comer devagar e mastigar bem

168. A fim de assegurar saudável digestão, o alimento deve ser comido vagarosamente. Os que quiserem evitar a dispepsia, e os que compreendem a obrigação que têm de conservar todas as suas faculdades em condições que lhes permitam prestar a Deus o melhor serviço, farão bem em se lembrar disto. Se vosso tempo para comer é limitado, não comais apressadamente, mas comei menos, e mastigai devagar. O benefício derivado do alimento não depende tanto da quantidade de comida, quanto da digestão completada; nem a satisfação do paladar depende tanto da quantidade de alimento engolido quanto depende do tempo que o mesmo permanece na boca. Os que são excitados, ansiosos ou apressados, fariam bem em não comer até que tivessem encontrado tranqüilidade ou repouso; pois as faculdades vitais, já duramente sobrecarregadas, não podem

suprir os necessários fluidos digestivos. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52; Conselhos Sobre Saúde, 120 (1890).

169. A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isto é necessário, a fim de a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação. — A Ciência do Bom Viver, 305 (1905).

Uma lição a ser repetida

170. Se nos dedicamos ao trabalho de restauração da saúde,
[108] é necessário então restringir o apetite, comer devagar e somente uma variedade limitada em cada refeição. Esta instrução precisa ser repetida freqüentemente. Não está em harmonia com os princípios da reforma de saúde ter muitos pratos diferentes numa só refeição. — Carta 27, 1905.

171. Grande cuidado deve tomar-se quando se faz a mudança de um regime cárneo para o vegetariano, suprindo-se a mesa com alimento sabiamente preparado, bem cozido. Tomar mingau demais é um erro. Muito mais preferível é o alimento seco, que requer mastigação. Os alimentos saudáveis são uma bênção a este respeito. Bom pão integral e roscas, preparados de maneira simples embora com mais penoso esforço, serão saudáveis. O pão nunca deve ter o mais leve sinal de azedume. Deve ser cozido até que esteja completamente assado. Assim evitar-se-á que fique mole e pegajoso.

Para os que podem usá-los, bons vegetais, preparados de maneira saudável, são melhores do que mingaus ou sopas. Frutas usadas com pão integralmente cozido de dois ou três dias é mais saudável do que pão fresco. Isto, mais a mastigação lenta e completa, fornecerão tudo que o organismo requer. — Manuscrito 3, 1897.

172. Para fazer roscas, utilizai água tépida e leite, ou um pouco de creme; fazei uma massa rija, e batei-a como se fosse para bolachas. Assai na grelha do forno. Ficam brandas e deliciosas. Reclamam integral mastigação, o que vem a ser um benefício tanto para os dentes como para o estômago. Provêem sangue bom e comunicam força. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1883.

Evitai ansiedade desnecessária

173. É impossível prescrever o peso e a quantidade de alimento que se deve comer. Não é aconselhável seguir este processo, pois assim procedendo a mente torna-se auto-centralizada. O comer e o beber tornam-se por demais uma questão de pensamento. ... Há muitos que têm levado uma pesada carga de responsabilidade quanto à quantidade e qualidade de alimento melhor adaptado ao organismo. Alguns, especialmente dispépticos, têm-se afligido tanto com [109] respeito ao seu cardápio que não tomam suficiente alimento para nutrir o organismo. Eles têm causado grande dano à casa em que vivem, e tememos tenham-se prejudicado a si mesmos para esta vida. — Carta 142, 1900.

174. Alguns andam continuamente ansiosos de que seu alimento, embora simples e são, lhes possa fazer mal. Seja-me permitido dizer a estes: Não penseis que vossa comida vos vai fazer mal; não penseis absolutamente nela. Comei segundo vosso melhor discernimento; e havendo pedido ao Senhor que vos abençoe o alimento para revigorar o corpo, crede que Ele escuta a oração, e ficai descansados. — A Ciência do Bom Viver, 321 (1905).

[Extremos na prescrição de número e quantidade exatos de alimentos — 317]

175. Outro mal sério é comer em ocasiões impróprias, como depois de violento e excessivo exercício, quando uma pessoa se encontra exausta ou aquecida. Logo depois da comida há forte demanda das energias nervosas; e quando a mente ou o corpo é muito sobrecarregado justo antes ou logo depois de comer, prejudica-se a digestão. Quando uma pessoa está agitada, ansiosa, ou apressada, é melhor não comer enquanto não descansar ou obtiver alívio.

O estômago está intimamente relacionado com o cérebro; e quando ele está doente, a força nervosa é chamada do cérebro em auxílio dos enfraquecidos órgãos digestivos. Sendo estas exigências demasiado freqüentes, o cérebro fica congestionado. Se este é constantemente sobrecarregado, e há falta de exercício físico, mesmo a comida simples deve ser tomada parcimoniosamente. Na hora da refeição, expulsai o cuidado e os pensamentos ansiosos; não estejais apressados, mas comei devagar e satisfeitos, o coração cheio de

gratidão para com Deus por todas as Suas bênçãos. — A Ciência do Bom Viver, 306 (1905).

Combinação de alimentos

176. O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor, e deve ser recebido como sabedoria de Deus. — Carta 213, 1902.

177. Não tenhais à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. Na refeição
[110] seguinte podeis ter uma mudança. Deve a cozinheira apelar para suas faculdades inventivas a fim de variar os pratos que prepara para a mesa, não devendo o estômago ser compelido a tomar as mesmas espécies de alimentos refeição após refeição. — The Review and Herald, 29 de Julho de 1884.

178. Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível. — Testimonies for the Church 2:63 (1868); Testemunhos Selectos 1:195.

179. Seria muito melhor comer apenas duas ou três diferentes espécies numa refeição do que lotar o estômago com muitas variedades. — Carta 73a, 1896.

180. Muitos ficam doentes por condescendência para com o apetite. ... São introduzidas no estômago muitas variedades cujo resultado é a fermentação. Esta condição produz enfermidade aguda, seguindo-se freqüentemente a morte. — Manuscrito 86, 1897.

181. A variedade de alimentos numa mesma refeição produz indisposição, e destrói os benefícios que cada artigo, se tomado sozinho, traria ao organismo. Esta prática produz constante sofrimento, e muitas vezes a morte. — Carta 54, 1896.

182. Se vosso trabalho é sedentário, fazei exercício cada dia, e em cada refeição comei apenas duas ou três espécies de alimentos simples, destes não comendo mais do que o suficiente para satisfazer aos reclamos da fome. — Carta 73a, 1896.

[Mais sugestões para obreiros sedentários — 225]

183. Criam-se perturbações mediante combinações impróprias de alimentos; há fermentação; o sangue fica contaminado e o cérebro confuso.

O hábito de comer em demasia, ou de comer demasiada variedade de alimentos na mesma refeição, causa freqüentemente dispepsia. Sério dano é assim causado aos delicados órgãos digestivos. Em vão protesta o estômago, e apela para o cérebro a fim de que raciocine da causa para o efeito. A quantidade excessiva de alimento ingerido, ou a sua combinação imprópria, faz a sua obra prejudicial. [111]
Em vão dão sua advertência os avisos desagradáveis. O sofrimento é a conseqüência. A doença toma o lugar da saúde. — Testemunhos Selectos 3:197 (1902).

Guerra dentro do estômago

184. Outra causa de má saúde e ineficiência no trabalho, é a má digestão. É impossível ao cérebro trabalhar da melhor maneira quando os órgãos digestivos são maltratados. Muitos comem apressadamente de várias espécies de comida, as quais estabelecem um conflito no estômago, confundindo assim o cérebro. — Obreiros Evangélicos, 241 (1915).

185. Não é bom tomar grande quantidade de alimentos numa só refeição. Quando frutas e pão, juntamente com vários outros alimentos que não se combinam, são acumulados no estômago numa mesma refeição, que podemos esperar senão que se criarão distúrbios? — Manuscrito 3, 1897.

186. Muitos comem depressa demais. Outros comem numa só refeição alimentos que não se combinam. Se homens e mulheres tão-somente se lembrassem de quão grandemente afligem a alma quando afligem o estômago, e de como é Cristo profundamente desonrado quando se abusa do estômago, seriam corajosos e abnegados, dando ao estômago oportunidade para recobrar sua ação salutar. Enquanto estamos à mesa podemos fazer obra médico-missionária mediante comer e beber para glória de Deus. — Manuscrito 93, 1901.

Estômagos pacíficos e disposição pacífica

187. Devemos cuidar de nossos órgãos digestivos, e não impor-lhes grande variedade de alimentos. Aquele que se empanturra com muitas espécies de alimentos numa só refeição, está causando dano a si próprio. É mais importante que comamos o que se harmoniza conosco do que provarmos de cada prato que é posto diante de nós. Não há em nosso estômago uma porta pela qual possamos ver o que vai lá dentro; assim, devemos usar nossa mente e raciocinar da causa para o efeito. Se vos sentis excitados, parecendo que tudo vai mal,
[112] talvez seja porque estais sofrendo as conseqüências de comer grande variedade de alimentos.

Os órgãos digestivos desempenham parte importante na felicidade de nossa vida. Deus nos deu inteligência, para que pudéssemos saber o que usar como alimento. Não devíamos nós, como homens e mulheres ajuizados, analisar se o que comemos é próprio ou irá nos causar danos? Pessoas que têm azia, possuem em geral má disposição. Tudo parece ser-lhes contrário, e eles são inclinados a tornarem-se mal-humorados e irritáveis. Se deve haver paz entre nós, devemos dedicar mais atenção à questão de ter um estômago pacífico. — Manuscrito 41, 1908.

[Maus efeitos de grandes variedades de alimentos e combinações errôneas — 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551 e 722]

[Combinação de muitos alimentos em nossos restaurantes — 415]

[Cuidado na combinação de alimentos para enfermos — 441 e 467]

[Cuidados de Ellen G. White na combinação de seus alimentos — Apêndice 1:19, 23, 25.]

Frutas e verduras

188. Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isto incita ao excesso na comida, e produz má digestão.

Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente, o uso de ambas ocasionará, com freqüência, perturbação incapacitando para o esforço mental. Melhor é usar as frutas numa refeição, e as verduras em outra.

O cardápio deve ser variado. Os mesmos pratos, preparados da mesma maneira, não devem aparecer à mesa refeição após refeição, dia após dia. O alimento é tomado com mais prazer, e o organismo mais bem nutrido quando é variado. — A Ciência do Bom Viver, 299, 300 (1905).

Sobremesas requintadas e verduras

189. Pudins, cremes, bolos, doces e verduras, tudo servido numa mesma refeição, trará transtornos ao estômago. — Carta 142, 1900.

190. Necessitais manter em vossa casa a mais apropriada espécie de auxílio no trabalho de preparar vosso alimento. Em horas da [113] noite, parecia que o pastor _____ ficava doente, e um médico experimentado vos disse: "Eu anotei o vosso regime alimentar. Comeis variedade muito grande de alimentos numa só refeição. Frutas e verduras consumidas juntas na mesma refeição produzem acidez estomacal; daí resulta sangue impuro, e a mente não é clara porque a digestão é imperfeita." Deveis compreender que cada órgão do corpo deve ser tratado com respeito. Em questão de regime alimentar, deveis raciocinar da causa para o efeito. — Carta 312, 1908.

Açúcar e leite

191. De ordinário se usa demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces, são a causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos. — A Ciência do Bom Viver, 301 (1905).

192. Alguns usam leite com grande quantidade de açúcar no mingau, pensando que estão com isto praticando a reforma de saúde. Mas o açúcar e o leite combinados são responsáveis pela produção de fermentação no estômago, sendo, pois, prejudiciais. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 57; Conselhos Sobre Saúde, 154 (1890).

[Ver leite e açúcar — 533, 534, 535 e 536]

Misturas ricas e complicadas

193. Quanto menos condimentos e sobremesas forem postos em nossas mesas, melhor será para todos que participam do alimento. Todo alimento misturado e complicado é prejudicial à saúde do ser humano. Os mudos animais jamais comeriam misturas como as que muitas vezes são levadas ao estômago humano. ...

Alimentos requintados e complicadas misturas são destruidores da saúde. — Carta 72, 1896.

[Alimentos extravagantes e pratos variados não é o melhor para reuniões de campo — 74]

[Combinação de alimentos condimentados, bolos finos e pastelaria — 673]

[114] [Ver Seção XIX. "Sobremesas"]

[115]

[116]

[117]

Capítulo 6 — Alimentação imprópria, causa de doenças

Herança e degenerescência

194. O homem surgiu das mãos do seu Criador perfeito em estrutura e belo na forma. O fato de ter ele resistido por seis mil anos o constante crescimento dos fardos da doença e do crime é prova cabal do poder de resistência com a qual foi dotado no princípio. E embora os antediluvianos de modo geral se entregassem sem reservas ao pecado, passaram-se mais de dois mil anos para que a violação da lei natural fosse acentuadamente sentida. Não tivesse Adão originalmente possuído maior poder físico do que os homens possuem agora, e a presente raça ter-se-ia tornado extinta.

Através de sucessivas gerações, desde a queda, a tendência tem sido continuadamente descendente. A doença têm sido transmitida de pais a filhos por sucessivas gerações. Mesmo as criancinhas de berço sofrem em conseqüência dos males originados pelos pecados dos seus pais.

Moisés, o primeiro historiador, dá-nos um bem definido relato da vida social e individual nos primeiros tempos da história do mundo, mas não encontramos qualquer registro de que uma criança tenha nascido cega, surda, paraplégica ou imbecil. Nenhum exemplo é relatado de morte natural na infância, meninice ou adolescência. As notas de óbitos que se encontram no livro de Gênesis, rezam assim: "E foram todos os dias que Adão viveu, novecentos e trinta anos; e morreu." "E foram todos os dias de Sete, novecentos e doze anos; e morreu." Com respeito a outros, o registro diz: "E morreu em boa velhice, farto de dias." Era tão raro alguém morrer antes de seu pai, que tal ocorrência foi considerada digna de registro: "E morreu Arã,... estando Terá, seu pai, ainda vivo." Os patriarcas de Adão a Noé, com poucas exceções, viveram aproximadamente mil anos. Desde então a média de longevidade tem decrescido.

Por ocasião do primeiro advento de Cristo, a raça já se havia de- [118]

generado de tal maneira que não somente os velhos, mas também os de meia-idade e os jovens eram trazidos de todas as cidades ao Salvador, para serem curados de suas enfermidades. Muitos padeciam sob o peso de miséria indescritível.

A violação da lei física, com as conseqüências de sofrimento e morte prematura, têm prevalecido por tanto tempo que esses resultados são tidos na conta de sorte inevitável da humanidade; mas Deus não criou a raça em tão debilitada condição. Este estado de coisas não é obra da Providência, mas do homem. Foi ele ocasionado pelos maus hábitos — pela violação das leis que Deus fez para governar a vida do homem. A continuada transgressão das leis da Natureza é uma permanente transgressão da lei de Deus. Tivessem os homens sido sempre obedientes à lei dos Dez Mandamentos, procurando viver os princípios desses preceitos, a maldição das enfermidades que agora inundam o mundo não existiria.

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus." Quando os homens seguem qualquer direção que consome desnecessariamente sua vitalidade ou que lhes obscurece o intelecto, pecam contra Deus; não O glorificam no corpo e no espírito que Lhe pertencem.

Muito embora o insulto que o homem Lhe tem feito, o amor de Deus ainda se estende à raça; e Ele permite que a luz brilhe, capacitando o homem a ver que, para que possa viver uma vida perfeita, ele precisa obedecer às leis naturais que lhe governam o ser. Quão importante é então que o homem ande nessa luz, exercitando todas as suas faculdades, tanto do corpo como da mente, para a glória de Deus!

Achamo-nos em um mundo contrário à retidão ou à pureza de caráter, e especialmente ao crescimento na graça. Em tudo que olhamos, observamos poluição e corrupção, deformidade e pecado. Quão oposto é tudo isso à obra que deve ser executada em nós justamente antes de recebermos o dom da imortalidade! Os eleitos de Deus devem permanecer incontaminados em meio da corrupção prevalecente ao seu redor nestes últimos dias. Seu corpo deve tornar-
[119] se santo, puro seu espírito. Se esta obra deve ser realizada, deve

ela ser empreendida imediatamente, zelosa e inteligentemente. O Espírito de Deus terá que exercer perfeito controle, influenciando cada ação. ...

Os homens poluíram o templo da alma e Deus os conclama a despertarem e esforçar-se com todas as suas energias para reconquistar sua varonilidade dada por Deus. Coisa alguma a não ser a graça de Deus pode convencer e converter o coração; somente dEle podem os escravos dos hábitos obter força para romper as algemas que os prendem. É impossível ao homem apresentar o seu corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, enquanto persistir na condescendência com hábitos que o privam do vigor físico, mental e moral. De novo diz o apóstolo: "E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus." — Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11; Conselhos Sobre Saúde, 19-23 (1890).

Ignorância voluntária das leis da vida

195. A estranha ausência de princípios que caracterizam esta geração, e que pode ser observada em seu desrespeito às leis da vida e da saúde, é de causar pasmo. Prevalece a ignorância sobre este assunto, enquanto a luz está brilhando em torno deles. No que respeita à maioria, sua principal preocupação é: Que comerei? Que beberei e com que me vestirei? Não obstante tudo que é dito e escrito sobre como devemos tratar nosso corpo, o apetite é a grande lei que governa homens e mulheres em geral.

As faculdades morais são enfraquecidas, porque os homens e as mulheres não vivem em obediência às leis da saúde, nem fazem deste assunto um dever pessoal. Os pais transmitem a seus descendentes seus próprios hábitos pervertidos, e enfermidades repulsivas poluem o sangue e deprimem o cérebro. A maioria dos homens e mulheres permanecem na ignorância das leis de seu ser, e toleram o apetite e as paixões às expensas do intelecto e da moral, e parecem dispostos a permanecer na ignorância do resultado de sua violação das leis da Natureza. Toleram o depravado apetite no uso de venenos lentos, que contaminam o sangue e solapam as forças nervosas, e em [120]
conseqüência acarretam sobre si enfermidade e morte. Seus amigos

chamam ao resultado desta conduta a dispensação da Providência. Nisto insultam o Céu. Rebelaram-se contra as leis da Natureza, e sofreram a punição deste procedimento abusivo. Sofrimento e mortalidade predominam agora por toda parte, especialmente entre as crianças. Quão grande é o contraste entre esta geração e os que viveram durante os primeiros dois mil anos! — Testimonies for the Church 3:140, 141 (1872).

Resultados sociais do apetite descontrolado

196. A natureza protestará contra toda transgressão das leis da vida. Ela suporta os abusos até onde pode; mas finalmente vem a retribuição e recai tanto sobre as faculdades físicas como sobre as mentais. Nem finda com o transgressor; os efeitos de sua tolerância são vistos em sua descendência, e o mal se transmite de geração a geração.

A juventude de hoje é uma segura indicação do futuro da sociedade; e vendo essa juventude, que podemos esperar para o futuro? Na maioria são amigos de divertimentos e avessos ao trabalho. Falta-lhes coragem moral para negarem-se a si mesmos e atenderem aos reclamos do dever. Eles têm apenas pouco domínio próprio e ficam excitados e irados nas menores oportunidades. Muitos em cada idade ou fase da vida não possuem princípio ou consciência; e com os seus hábitos e ociosidade e dissipação entregam-se aos vícios e corrompem a sociedade, até que nosso mundo se torne uma segunda Sodoma. Se os apetites e paixões estivessem sob o controle da razão e da religião, a sociedade apresentaria um aspecto inteiramente diverso. Jamais foi desígnio de Deus que a presente lamentável condição de coisas existisse; ela existe como resultado da brutal violação das leis da Natureza. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 44, 45; Conselhos Sobre Saúde, 112 (1890).

Violadas as leis natural e espiritual

197. A muitos dos aflitos que foram curados, disse Cristo: “Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior.” João 5:14. Assim ensinou que a doença é o resultado da violação das leis de
[121] Deus, tanto naturais como espirituais. Não existiria no mundo a

grande miséria que há, se tão-somente os homens vivessem em harmonia com o plano do Criador.

Cristo fora o guia e mestre do antigo Israel, e ensinara-lhe que a saúde é o prêmio da obediência às leis divinas. O grande Médico que curava os doentes da Palestina, falara a Seu povo da coluna de nuvem, dizendo-lhe o que devia fazer, e o que Deus faria por ele. "Se ouvires atento a voz do Senhor teu Deus", disse, "e obrares o que é reto diante de Seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre os egípcios; porque Eu sou o Senhor que te sara." Êxodo 15:26. Cristo deu a Israel definidas instruções acerca de seus hábitos de vida, e assegurou-lhe: "E o Senhor de ti desviará toda a enfermidade." Deuteronômio 7:15. Quando cumpriam as condições, verificavam-se as promessas. "Entre as suas tribos não houve um só enfermo." Salmos 105:37.

Estas lições são para nós. Há condições que devem ser observadas por todos os que queiram conservar a saúde. Cumpre aprenderem todos quais são essas condições. Deus não Se agrada da ignorância com respeito a Suas leis, sejam naturais, sejam espirituais. Devemos ser coobreiros Seus, para restauração da saúde do corpo bem como da alma. — O Desejado de Todas as Nações, 824 (1898).

Sofrimento procurado

198. A família humana tem atraído sobre si enfermidades de várias espécies, em virtude de seus próprios hábitos errôneos. Não tem procurado saber como viver de maneira saudável, e sua transgressão das leis tem produzido um deplorável estado de coisas. Raramente as pessoas têm atribuído os seus sofrimentos a sua verdadeira causa — seu próprio mau procedimento. São condescendentes na intemperança no comer, e fazem do apetite um deus. Em todos os seus hábitos têm eles manifestado descuido em relação à saúde e à vida; e quando, como resultado, são acometidos de enfermidades, procuram crer que Deus é o autor disto, quando sua própria conduta má propiciou o inevitável resultado. — Healthful Living, 49 (1866). [122]

199. A moléstia nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em conseqüência da transgressão dos pais.

Conquanto não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é no entanto seu dever procurar verificar o que é e o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errôneos de seus pais, e mediante uma vida correta, colocar-se em melhores condições.

O maior número, todavia, sofre devido a sua própria direção errônea. Desatendem aos princípios sanitários por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira causa, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural. ...

A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. — A Ciência do Bom Viver, 234, 235 (1905).

[Pais semeiam a semente de enfermidade e morte — 635]

[A penalidade inevitável — 11, 29, 221, 227, 228, 250, 251 e 294]

Enfermidades seguem a condescendência para com o apetite

200. Muitas pessoas chamam sobre si a doença pela condescendência consigo mesmas. Não têm vivido segundo as leis naturais ou os princípios da estrita pureza. Outros têm desconsiderado as leis da saúde em seus hábitos de comer e beber, vestir ou trabalhar. — A Ciência do Bom Viver, 227 (1905).

201. A mente não se gasta nem se abate tanto em resultado de diligente aplicação e duro estudo, como em virtude de comer alimentos impróprios em horas impróprias, e pelo descuido e desatenção às leis da saúde. ... Estudo diligente não é a principal causa da debilitação das faculdades mentais. A causa principal é o regime dietético
[123] inapropriado, refeições irregulares, falta de exercício físico. Comer e dormir em horas irregulares minam as forças cerebrais. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

202. Muitos estão sofrendo, e muitos estão indo para a sepultura, por causa de condescendência com o apetite. Comem o que mais satisfaça ao seu pervertido paladar, assim enfraquecendo os órgãos digestivos e prejudicando sua faculdade de assimilar o alimento que deve sustentar a vida. Isto produz enfermidade aguda, e não

raro segue-se a morte. O delicado organismo do corpo é gasto por práticas suicidas daqueles que têm a obrigação de saber melhor.

As igrejas devem ser firmes e fiéis à luz que Deus tem dado. Cada membro deve trabalhar inteligentemente a fim de afastar de sua vida prática todo apetite pervertido. — Testimonies for the Church 6:372, 373 (1900).

[Enfermidades provenientes de regime alimentar empobrecido, difíceis de curar — 315]

[Efeitos do comer impróprio sobre o temperamento e atmosfera do lar — 234]

[Efeitos de reforma errônea — 316]

Preparando o caminho para a embriaguez

203. Muitas vezes a intemperança começa no lar. Pelo uso de alimentos condimentados, não saudáveis, enfraquecem-se os órgãos digestivos, criando-se um desejo de comida ainda mais estimulante. Assim se educa o apetite a desejar continuamente alguma coisa mais forte. A exigência dessas substância torna-se mais freqüente e mais irresistível. O organismo enche-se mais ou menos de venenos, e quanto mais debilitado se torna, tanto maior o desejo dessas coisas. Um passo dado na direção errada, prepara o caminho para outro. Muitas pessoas que não seriam culpadas de pôr à mesa vinho ou bebida alcoólica de qualquer espécie, enchê-la-ão de comidas que criam tal sede de bebida forte, que quase impossível é resistir à tentação. Os hábitos errôneos no comer e no beber, destroem a saúde e preparam o caminho para a embriaguez. — A Ciência do Bom Viver, 334 (1905).

Fígado doente por causa do regime errôneo

204. No último sábado, ao estar eu falando, vossa face pálida
apareceu-me distintamente, como me havia sido mostrada. Vi vossa [124]
condição de saúde, e os males que tendes sofrido por tanto tempo. Foi-me mostrado que não tendes vivido de maneira saudável. Vosso apetite tem sido mórbido, e tendes satisfeito o paladar às expensas do estômago. Levais para o estômago artigos impossíveis de serem convertidos em bom sangue. Isto tem acarretado pesado encargo

ao fígado, visto estarem os órgãos digestivos desarranjados. Ambos estais doentes do fígado. A reforma de saúde seria de grande proveito a vós ambos, se a praticásseis estritamente. Mas haveis falhado em fazê-lo. Vosso apetite é mórbido, e porque não apreciais um regime simples, natural, composto de farinha integral, verduras e frutas preparadas sem condimento ou gordura, estais continuamente transgredindo as leis que Deus estabeleceu em vosso organismo. Enquanto fizerdes isto, tereis de sofrer as penalidades; pois para cada transgressão está fixada uma pena. Admirais-vos, contudo, da continuada pobreza de vossa saúde. Podeis estar certos de que Deus não irá operar um milagre para salvar-vos dos resultados de vossa própria conduta. ...

Alimentos requintados e estado febril

Não há tratamento que vos possa libertar de vossas presentes dificuldades enquanto comeis e bebeis como estais fazendo. Podeis fazer por vós mesmos aquilo que nem o médico mais experiente pode fazer jamais. Regulai vosso regime. Para satisfazer ao gosto, freqüentemente colocais sobre os órgãos digestivos severa carga, ao levar para o estômago alimentos que não são os mais saudáveis, e muitas vezes em quantidades exageradas. Isto desgasta o estômago, inabilitando-o para receber até mesmo os alimentos mais saudáveis. Tendes o estômago de contínuo debilitado, em virtude de vossos errôneos hábitos no comer. Fazeis vossa alimentação demasiado opulenta. Não é ela preparada de maneira simples, natural, mas é totalmente imprópria para o estômago quando a preparais tendo em vista satisfazer o paladar. A natureza é sobrecarregada, e procura resistir aos vossos esforços para estropiá-la. Calafrios e febre são o resultado dessa tentativa de libertar-se do peso que lhe impondes. Tendes de sofrer a penalidade da violação da lei natural. Deus estabeleceu em vosso organismo leis que não podeis violar sem sofrer
[125] a punição. Tendes consultado o gosto sem pensar na saúde. Haveis feito algumas mudanças, mas haveis dado apenas os primeiros passos na reforma do regime. Deus requer de nós temperança em todas as coisas. "Portanto quer comais, ou bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus."

Culpando a providência

De todas as famílias que conheço, nenhuma necessita mais dos benefícios da saúde do que vós outros. Gemeis de dor e prostração que não sabeis a que atribuir, e procurais submeter-vos com a máxima boa vontade, achando que o sofrimento é a sorte que a Providência determinou. Se pudésseis ter vossos olhos abertos, e pudésseis ver os passos dados em vossa vida e que levaram diretamente ao vosso presente estado de precária saúde, haveria de vos causar espanto vossa cegueira em não ver antes o estado real do caso. Tendes criado apetite antinatural, e não desfrutais de vosso alimento metade do prazer que teríeis se não houvésseis usado erradamente vosso apetite. Tendes natureza pervertida, e estais sofrendo as conseqüências, e que dolorosas elas têm sido!

O preço de uma "boa refeição"

A natureza suporta os abusos sem resistência, até onde pode; então desperta e faz forte esforço para libertar-se dos embaraços e maus tratos que tem sofrido. Sobrevêm então dor de cabeça, calafrios, febre, nervosismo, paralisias e outros males demasiado numerosos para serem mencionados. Uma conduta errada no comer ou beber acaba com a saúde e com isto o prazer da vida. Oh, quantas vezes tendes tomado o que chamais uma boa refeição, às expensas de um organismo febricitante, perda de apetite e perda de sono! Incapacidade de desfrutar uma boa alimentação, noite mal dormida, horas de sofrimento — tudo por causa de uma refeição em que o gosto foi satisfeito!

Milhares têm sido tolerantes com seu pervertido apetite, comendo uma boa refeição, como chamam, e como resultado tem portado febre, ou alguma outra enfermidade aguda, e morte certa. Esse foi um prazer adquirido a elevado preço. No entanto muitos têm feito isto, e esses assassinos de si mesmos têm sido louvados [126]
por seus amigos e pelo ministro, e conduzidos diretamente ao Céu após sua morte. Que pensamento! Glutões no Céu! Não, não; tais pessoas jamais entrarão pelos portais de pérola da cidade dourada de Deus. Jamais serão exaltadas à mão direita de Jesus, o precioso Salvador, o Homem sofredor do Calvário, cuja vida foi de constante abnegação e sacrifício. Há um lugar indicado para tais pessoas entre

os indignos, aqueles que não têm parte na vida melhor, a herança imortal. — Testimonies for the Church 2:67-70 (1868).

Efeitos da alimentação imprópria sobre a disposição

205. Muitos defraudam sua disposição pelo comer impróprio. Devemos ser tão cuidadosos em aprender as lições da reforma de saúde como o somos em ter nossos estudos devidamente preparados; pois os hábitos que adotamos nesta direção ajudam a formar nosso caráter para a vida futura. É possível a alguém danificar sua experiência pelo uso mórbido do estômago. — Carta 274, 1908.

Apelos para reforma

206. Onde tem havido condescendência com hábitos errôneos, não deve haver demora em reformá-los. Quando a dispepsia tem sido o resultado do mau trato infligido ao estômago, façam-se cuidadosos esforços para conservar o resto da resistência das forças vitais, afastando toda sobrecarga. Talvez o estômago nunca recupere inteiramente a saúde depois de longo tempo de mau trato; mas uma correta orientação no regime dietético poupará posterior debilidade, e muitos se recuperarão mais ou menos. Não é fácil prescrever regras que se adaptem a todos os casos; mas, atendendo aos sãos princípios no comer, podem-se operar grandes reformas, e a cozinheira não precisa labutar continuamente para tentar o apetite.

A sobriedade na alimentação é recompensada com vigor mental e moral, é também eficaz no domínio das paixões. — A Ciência do Bom Viver, 308 (1905).

207. Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessitados para a edificação do organismo. Nesta escolha,
[127] não é guia seguro o apetite. Mediante hábitos de comer, o apetite se tornou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece em lugar de avigorá-la. Não nos podemos guiar com segurança pelos hábitos da sociedade. A doença e o sofrimento que por toda parte dominam, são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar. — A Ciência do Bom Viver, 295 (1905).

208. Somente quando dermos atenção inteligente aos princípios do viver saudável, seremos habilitados a ver os males que resultam do regime impróprio. Os que, depois de reconhecerem seus erros, tiverem coragem para reformar seus hábitos, hão de experimentar que o processo da reforma exige lutas e muita perseverança. Uma vez educados os gostos, porém, reconhecerão que o uso de alimentos que antes haviam considerado inofensivos, estivera, pouco a pouco, mas de modo seguro, lançando bases para a dispepsia e outras moléstias. — Testemunhos Selectos 3:360 (1909).

209. Deus requer de Seu povo crescimento progressivo. Devemos aprender que condescender com o apetite constitui o maior embaraço ao cultivo do espírito e à santificação da alma. Apesar de sua adesão à reforma do regime alimentar, muitos seguem regime impróprio. A transigência com o apetite é a causa principal da debilidade física e mental, e é em grande parte responsável pela fraqueza e morte prematura de muitos. Todo indivíduo que aspira à pureza de espírito, deve ter sempre presente que em Cristo há virtude para vencer o apetite. — Testemunhos Selectos 3:357 (1909).

[Comer em demasia, causa de enfermidades: Ver Seção VII, "O Comer em Demasia", e Seção VIII, "Controle do Apetite"]

[Relação do regime cárneo para com as enfermidades — 668-677, 689, 690, 691, 692, 713 e 722]

[Doenças causadas pelo uso de chá e café — 734, 736, 737 e 741] [128]

[129]

[130]

[131]

Capítulo 7 — O comer em demasia

Um pecado comum, mas sério

210. Sobrecarregar o estômago é um pecado comum, e quando se usa demasiado alimento, todo o organismo é sobrecarregado. A vida e vitalidade, em vez de aumentar, diminuem. É assim como Satanás planeja. O homem utiliza suas forças vitais no desnecessário trabalho de cuidar de excesso de alimentos.

Por tomar demasiado alimento, não apenas gastamos descuidadamente as bênçãos de Deus, providas para as necessidades da natureza, mas causamos grande dano a todo o organismo. Contaminamos o templo de Deus, que é enfraquecido e mutilado; e a natureza não pode fazer o seu trabalho bem e sabiamente, como Deus designara que fosse. Em virtude de egoística condescendência para com o seu apetite, o homem tem pressionado as faculdades da natureza, forçando-a a realizar um trabalho que jamais deveria ser forçada a executar.

Estivessem todos os homens familiarizados com a viva maquinaria humana, e poderiam não ser culpados de fazer isto, a menos, claro, que amassem de tal maneira a condescendência consigo mesmos, que preferissem continuar sua conduta suicida e morrer morte prematura, ou viver durante anos como um fardo para si mesmos e para seus amigos. — Carta 17, 1895.

Obstruindo a maquinaria humana

211. É possível comer sem moderação, mesmo os alimentos saudáveis. Não se deve pensar que, pelo fato de haver alguém deixado o uso de artigos prejudiciais do regime alimentar, deva comer tanto quanto lhe aprouver. O alimentar-se em excesso, não importa qual a qualidade do alimento, atrapalha a máquina viva e a estorva assim em seu trabalho. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51; Conselhos Sobre Saúde, 119 (1890).

212. A intemperança no comer, mesmo que seja alimentos saudáveis, terá efeito danoso sobre o organismo, e embotará as faculdades mentais e morais. — The Signs of the Times, 1 de Setembro de 1887. [132]

213. Quase todos os membros da família humana comem mais do que o organismo requer. Este excesso se deteriora e torna-se uma massa pútrida. ... Se é posto no estômago mais alimento do que requer a maquinaria viva, mesmo que seja alimento de boa qualidade, o excesso torna-se um fardo. O organismo faz desesperados esforços para eliminá-lo, e este trabalho extra causa uma sensação de cansaço e fadiga. Alguns que estão de contínuo comendo chamam a isto sensação de fome, mas é causada pela condição de sobrecarga dos órgãos digestivos. — Carta 73a, 1896.

[Efeitos do comer em excesso, mesmo de alimentos bons — 33 e 157]

214. Fadigas e preocupações desnecessárias são criadas pelo desejo de fazer alarde ao hospedar visitas. A dona-de-casa trabalha excessivamente a fim de preparar grande variedade para a mesa; por causa dos muitos pratos preparados, os hóspedes comem demais; e doença e sofrimento, provenientes do demasiado trabalho, de um lado, e de comer excessivamente do outro, eis o resultado. Esses elaborados banquetes são um fardo e um dano. — Testimonies for the Church 6:343 (1900); Testemunhos Selectos 2:570.

215. Banquetes de glutonaria, e alimentos postos no estômago fora de horas, deixam sua influência sobre cada fibra do organismo; e a mente é também seriamente afetada pelo que comemos e bebemos. — The Health Reformer, Junho de 1878.

216. Cerrada aplicação ao trabalho duro é prejudicial ao crescimento estrutural do jovem; mas onde centenas têm prejudicado sua constituição unicamente por trabalhar demais, a inatividade, o comer demasiado, a delicada indolência têm semeado as sementes de enfermidades no organismo de milhares que estão indo rápida e seguramente para o declínio. — Testimonies for the Church 4:96 (1876).

Glutonaria, uma ofensa capital

217. Alguns não exercem controle sobre seu apetite, mas satisfazem o gosto às expensas da saúde. Como resultado, o cérebro é
[133] obscurecido, os pensamentos ficam tardos, e eles deixam de realizar o que poderiam se tivessem sido controlados e abstêmios. Essas pessoas privam a Deus de suas forças físicas e mentais que podiam ser devotadas ao Seu serviço se tivessem observado temperança em todas as coisas.

Paulo foi um reformador de saúde. Disse ele: "Subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado." Ele compreendia que sobre si repousava a responsabilidade de preservar toda a sua força e faculdades, para que pudesse usá-las para glória de Deus. Se Paulo corria o perigo de intemperança, nós corremos perigo ainda maior, porque não sentimos e compreendemos como ele a necessidade de glorificar a Deus em nosso corpo e em nosso espírito, os quais Lhe pertencem. Comer demais é o pecado deste século.

A Palavra de Deus coloca o pecado de glutonaria na mesma categoria que a embriaguez. Tão ofensivo era este pecado à vista de Deus que Ele deu indicações a Moisés de que um filho que não pudesse ser restringido quanto ao apetite, mas que se empanturrasse com tudo que desejasse o seu paladar, devia ser levado pelos pais aos juízes de Israel, para que fosse apedrejado e morto. A condição de um glutão era considerada sem esperança. De nenhuma utilidade seria ele para outros, sendo uma maldição para si mesmo. Em coisa alguma se poderia depender dele. Sua influência estaria sempre contaminando a outros, e o mundo seria melhor sem essa espécie de caráter; pois seus terríveis defeitos poderiam perpetuar-se. Ninguém que possua o senso de sua responsabilidade diante de Deus permitirá que as propensões animais controlem a razão. Os que isto fazem não são cristãos, não importa quem sejam ou quão exaltada seja sua profissão de fé. A injunção de Cristo é: "Sede vós perfeitos, como é perfeito vosso Pai que está no Céu." Aqui Ele nos mostra que podemos ser tão perfeitos em nossa esfera quanto o é Deus na Sua. — Testimonies for the Church 4:454, 455 (1880).

O costume de pratos em série incita à gulodice

218. Muitas pessoas que rejeitam a carne e outros pesados e nocivos artigos pensam que porque sua comida é simples e sã, [134] elas podem condescender com o apetite sem restrições, comendo excessivamente, por vezes até a gulodice. Isto é um erro. Os órgãos digestivos não devem ser sobrecarregados com uma quantidade ou qualidade de alimento que torne pesado ao organismo o digeri-lo.

O costume determina que a comida seja trazida para a mesa por séries. Não sabendo o que vem depois, uma pessoa pode comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais conveniente. Quando a última parte é apresentada, ela se arrisca muitas vezes a ultrapassar um pouco os limites, e aceita a tentadora sobremesa, o que, no entanto, não se lhe demonstra nada bom. Se toda a comida de uma refeição é posta na mesa ao princípio, a pessoa fica habilitada a fazer a melhor escolha.

Por vezes o resultado do excesso de alimento é imediatamente sentido. Noutros casos não há nenhuma sensação de mal-estar; mas os órgãos digestivos perdem a força vital, e é solapada a base da resistência física.

Demasiado alimento pesa no organismo, produzindo um estado mórbido, febricitante. Chama uma indevida quantidade de sangue para o estômago, causando resfriamento nos membros e extremidades. Impõe pesada carga aos órgãos digestivos, e quando os mesmos têm executado sua tarefa, resta uma sensação de desfalecimento e languidez. Pessoas que estão continuamente a comer em excesso, chamam fome a essa sensação de esvaimento; é porém, causado pelo estado de exaustão dos órgãos digestivos. Há por vezes anuviamento do cérebro, com indisposição para o esforço mental e físico.

Sentem-se estes desagradáveis sintomas porque a natureza realizou seu trabalho à custa de um desnecessário dispêndio de força vital, achando-se completamente exausta. O estômago está dizendo: "Dá-me repouso." Por parte de muitos, todavia, a fraqueza é interpretada como um pedido de mais alimento; de modo que, em lugar de conceder descanso ao estômago, lançam-lhe em cima outra carga. Em conseqüência, os órgãos digestivos se acham com frequência gastos quando deviam encontrar-se em condições de prestar bom serviço. — A Ciência do Bom Viver, 306, 307 (1905).

[Órgãos podem perder a força vital, embora nenhuma dor seja sentida — 155]

[Obreiros de Deus devem praticar temperança no comer — 177]

[E. G. White não pediria a bênção de Deus sobre seu trabalho se
[135] comes-se além do necessário — Apêndice 1:7.]

A causa de debilidades físicas e mentais

219. Como um povo, com toda nossa profissão de reforma de saúde, comemos demais. A tolerância para com o apetite é a maior causa de debilidades físicas e mentais, e jaz na raiz de grande quantidade de fraquezas evidentes em toda parte. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 154 (1890).

220. Muitos dos que adotaram a reforma de saúde, deixaram tudo quanto era nocivo; segue-se, porém, que pelo fato de deixarem essas coisas, podem comer tanto quanto lhes apetecer? Sentam-se à mesa e, em vez de considerar quanto lhes convém ingerir, entregam-se ao apetite, e comem excessivamente, e o estômago tem quanto lhe é possível fazer, ou o que deve fazer, para o resto do dia, afadigando-se com o fardo que lhe é imposto. Toda a comida posta no estômago, da qual o organismo não pode tirar proveito, é uma carga para a natureza em seu trabalho. Entrava a máquina viva. O organismo fica abarrotado, e não pode com êxito levar avante sua obra. Os órgãos vitais ficam desnecessariamente sobrecarregados, e a energia nervosa do cérebro é chamada ao estômago para ajudar os órgãos digestivos no trabalho de dispor de uma quantidade de comida que não faz nenhum bem ao organismo.

E que influência tem sobre o estômago o comer demasiado? Este se debilita, os órgãos digestivos ficam enfraquecidos, e as enfermidades, com todo o seu cortejo de males, surgem como resultado. Se as pessoas estiveram enfermas antes, aumentam assim sobre si as dificuldades, e diminui sua vitalidade cada dia que passa. Convocam para ação desnecessária suas faculdades vitais, a fim de que se encarreguem do alimento que lhes ocupa o estômago. Que terrível é estar nesta condição!

Sabemos por experiência alguma coisa sobre dispepsia. Nós a temos tido em nossa família; e sabemos ser uma enfermidade muito de temer. Quando uma pessoa se torna inteiramente dispéptica, torna-

se grande sofredora, tanto mental como fisicamente; e seus amigos têm de sofrer também, a menos que sejam insensíveis como animais.

E contudo ainda dizeis: "É da conta de alguém o que eu coma ou que conduta siga?" Sofrem os que estão em relação com algum dis- [136] péptico? Simplesmente fazei qualquer coisa que de alguma forma os irrite. Quão naturalmente se impacientam! Sentem-se mal, e parece-lhes a eles que seus filhos são muito maus. Não lhes podem falar com calma, nem, sem uma graça especial, agir com paciência em família. Todos ao seu redor ficam afetados pela enfermidade deles; e todos têm de sofrer as conseqüências de sua doença. Lançam uma negra sombra. Então, afetam ou não aos outros vossos hábitos no comer e beber? Certamente que sim. E deveis ser muito cuidadosos em manter-vos nas melhores condições de saúde, a fim de poderdes render a Deus perfeito serviço, e cumprir vosso dever na sociedade e na família.

Mas até mesmo os reformadores de saúde podem errar na quantidade de alimento. Podem comer imoderadamente alimentos saudáveis na qualidade. — Testimonies for the Church 2:362-365 (1870).

221. O Senhor tem-me instruído que, como regra geral, colocamos demasiado alimento no estômago. Muitos acarretam desconforto sobre si por comer demais, e o resultado é muitas vezes a enfermidade. O Senhor não traz sobre eles esta punição. Eles a acarretam sobre si; e o Senhor deseja que compreendam que a dor é resultado da transgressão.

Muitos comem depressa demais. Outros comem numa só refeição alimentos que não combinam. Se os homens e as mulheres tão-somente se lembrassem de quanto afligem sua alma quando afligem o estômago, e quão profundamente é Cristo desonrado quando o estômago é sobrecarregado, seriam corajosos e abnegados, dando ao estômago oportunidade de recobrar sua salutar ação. Enquanto assentados à mesa podemos fazer trabalho médico-missionário ao comer e beber para glória de Deus. — Manuscrito 93, 1901.

Cochilar durante o culto

222. Quando comemos imoderadamente, pecamos contra nosso próprio corpo. No que toca ao sábado, na casa de Deus, glutões assentar-se-ão e dormirão sob as escaldantes verdades da Palavra de

Deus. Não conseguem manter os olhos abertos nem compreender os solenes sermões proferidos. Achais que essas pessoas estão glorifi-
[137] cando a Deus no corpo e no espírito, os quais Lhe pertencem? Não; eles O desonram. E o dispéptico — aquilo que o tornou dispéptico é estar seguindo esta conduta — em vez de observar regularidade, tem permitido que o apetite o controle, e tem comido entre as refeições. Talvez, se seus hábitos são sedentários, não tenha ele tido o vitalizante ar do céu para ajudá-lo na obra da digestão; pode ser que não tenha tido suficiente exercício para sua saúde. — Testimonies for the Church 2:374 (1870).

223. Não devemos preparar para o sábado mais liberal provisão de alimento, nem maior variedade que nos outros dias. Em lugar disto, a comida deve ser mais simples, e menos se deve comer, a fim de a mente estar mais clara e vigorosa para compreender as coisas espirituais. Um estômago abarrotado quer dizer um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar confusa por uma alimentação imprópria. Comendo demais no sábado, muita gente faz mais do que julga para se tornar incapaz de receber o benefício de suas sagradas oportunidades. — A Ciência do Bom Viver, 307 (1905).

[Cochilar nas reuniões de sábado — 93, 85, 117 e 206]

[Efeitos do comer em demasia sobre a espiritualidade — 56, 57, 59 e 251]

[Comer demais nas reuniões campais — 57 e 124]

[Práticas suicidas — 202]

[Sobremesas — uma tentação para excesso — 538, 547 e 550]

[Fonte de provas para a igreja — 65]

[Glutonaria conduz à dissipação — 244]

[Conservando a consciência pura — 263]

[A intemperança encorajada pelas mães — 351 e 354]

Causa de perda de memória

224. O Senhor concedeu-me luz para vós sobre o assunto de temperança em todas as coisas. Sois intemperantes em vosso modo de comer. Freqüentemente colocais no estômago quantidade dupla do alimento que vosso organismo requer. Este alimento se deteriora; vosso hálito torna-se desagradável; vossas dificuldades em expec-

torar se agravam; vosso estômago é sobrecarregado; e as energias vitais são convocadas do cérebro para movimentar o moinho que [138] tritura o material posto em vosso estômago. Nisto tendes mostrado pouca consideração por vós mesmos.

Sois um glutão quando à mesa. Esta é uma grande causa de vosso esquecimento e perda de memória. Dizeis coisas que eu sei tendes dito, depois contornais o terreno e afirmais que dissestes coisa inteiramente diferente. Eu sabia isto, mas passei-o por alto, como sendo resultado certo do comer demasiado. De que adiantaria falar sobre isto? Não curaria o mal. — Carta 17, 1895.

Conselho a pastores e obreiros sedentários

225. O excessivo comer é especialmente prejudicial aos que são de temperamento indolente; estes devem comer frugalmente, e fazer bastante exercício físico. Existem homens e mulheres de excelentes aptidões naturais, que não realizam metade do que poderiam efetuar se exercessem domínio sobre si mesmos quanto a negar-se ao apetite.

Muitos escritores e oradores falham nesse ponto. Depois de comer à vontade, entregam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, não se dando nenhum tempo para exercício físico. Em conseqüência, é entravado o livre fluxo dos pensamentos e das palavras. Não podem escrever nem falar com a intensidade e o vigor necessários para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos.

Aqueles sobre quem impendem importantes responsabilidades, e sobretudo os que são guardas dos interesses espirituais, devem ser homens de viva sensibilidade e rápida percepção. Mais que os outros devem eles ser temperantes no comer. Alimento muito condimentado e rico não deveria ter lugar em sua mesa.

Todos os dias homens que ocupam posição de responsabilidade têm de tomar decisões das quais dependem resultados de grande importância. É-lhes preciso com freqüência pensar rapidamente, e isto só pode ser feito com êxito pelos que observam estrita temperança. A mente se revigora sob o correto tratamento das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não é demasiada, sobrevém renovado vigor a cada esforço. Mas com freqüência a obra dos que têm importantes planos a considerar e sérias decisões a tomar é afetada para mal em

conseqüência de um regime impróprio. Um estômago perturbado
[139] produz um estado mental incerto e perturbado. Causa muitas vezes irritabilidade, aspereza ou injustiça. Muito plano que haveria sido uma bênção para o mundo tem sido posto à margem; muitas medidas injustas, opressivas e mesmo cruéis têm sido executadas em resultado de estados enfermos, resultantes de hábitos errôneos no comer.

Eis uma sugestão para todos quantos têm trabalho sedentário ou especialmente mental; experimentem-no os que tiverem suficiente força moral e domínio próprio: Comei em cada refeição apenas duas ou três espécies de alimento simples, não ingerindo mais do que o necessário para satisfazer a fome. Fazei exercício ativo todos os dias, e vede se não experimentais benefício.

Homens fortes, que se empenham em ativo trabalho físico, não são forçados a cuidar tanto no que respeita à qualidade e à quantidade do alimento, como as pessoas de hábitos sedentários; mas mesmo esses gozariam melhor saúde se usassem de domínio sobre si mesmos quanto ao comer e beber.

Alguns desejariam que se lhes prescrevesse uma regra exata para seu regime. Comem demais, e depois se lamentam, e ficam sempre a pensar no que comem e bebem. Não deve ser assim. Uma pessoa não pode ditar uma estrita regra para outra. Cada um deve exercer discernimento e domínio, agindo por princípio. — A Ciência do Bom Viver, 308-310 (1905).

[Comer antes de dormir é sobremodo danoso — 270]

Indigestão e reuniões de comissão

226. Em mesas lautas, os homens muitas vezes comem muito mais do que pode ser digerido com facilidade. O estômago sobrecarregado não pode fazer devidamente seu trabalho. O resultado é uma sensação desagradável de embotamento do cérebro, e a mente não age com rapidez. Criam-se perturbações mediante combinações impróprias de alimentos; há fermentação; o sangue fica contaminado e o cérebro confuso.

O hábito de comer em demasia, ou de comer demasiada variedade de alimentos na mesma refeição, causa freqüentemente dispepsia. Sério dano é assim causado aos delicados órgãos digestivos.

Em vão protesta o estômago, e apela para o cérebro a fim de que raciocine da causa para o efeito. A quantidade excessiva de alimento ingerido, ou a sua combinação imprópria, faz a sua obra prejudicial. [140] Em vão dão sua advertência os avisos desagradáveis. O sofrimento é a conseqüência. A doença toma o lugar da saúde.

Perguntarão alguns: Que tem isto que ver com as reuniões de comissões? Muitíssimo. Os efeitos da alimentação errada são levados para as reuniões de concílios e comissões executivas. O cérebro é afetado pelo estado do estômago. O estômago perturbado produz estado de espírito perturbado, indeciso. O estômago doente produz estado doentio do cérebro, tornando muitas vezes a pessoa obstinada em manter opiniões errôneas. A suposta sabedoria dessa pessoa é loucura para com Deus.

Apresento isto como causa da situação em muitas reuniões de concílio e de comissões executivas, onde a assuntos que exigiam estudo acurado, bem pouca consideração foi dada, e decisões da maior importância foram tomadas precipitadamente. Muitas vezes, quando deveria ter havido unanimidade de sentimento na afirmativa, opiniões decididamente negativas mudaram inteiramente a atmosfera de uma reunião. Esses resultados têm-me sido apresentados repetidas vezes.

Apresento este assunto agora porque sou instruída a dizer aos meus irmãos no ministério: Pela intemperança no comer, vós vos incapacitais para ver com clareza a diferença existente entre o fogo sagrado e o comum. E por essa intemperança também revelais vosso desrespeito pelas advertências que o Senhor vos fez. Sua palavra para vós é: "Quem há entre vós que tema a Jeová, e ouça a voz do Seu servo? quando andar em trevas, e não tiver luz nenhuma, confie no nome do Senhor, e firme-se sobre o seu Deus. Eis todos vós, que acendeis fogo, e vos cingis com faíscas; andai entre as labaredas do vosso fogo, e entre as faíscas que acendestes; isto vos vem da Minha mão, e em tormentos jazereis." Isaías 50:10, 11.

Não nos deveremos aproximar do Senhor, para que Ele nos salve de toda intemperança no comer e beber, de toda paixão profana, sensual, de toda impiedade? Não nos deveremos humilhar perante Deus, pondo de lado tudo quanto corrompa a carne e o espírito, para que em Seu temor possamos aperfeiçoar a santidade de caráter? — Testimonies for the Church 7:257, 258 (1902).

Nenhuma recomendação da reforma de saúde

227. Nossos pregadores não são suficientemente minuciosos
[141] em relação a seus hábitos de alimentação. Tomam o alimento em quantidades demasiado grandes, e vasta variedade numa só refeição. Alguns são reformadores apenas no nome. Não têm regras pelas quais nortear seu regime, mas condescendem em comer frutas ou nozes entre as refeições, e assim impõem cargas sobremodo pesadas aos órgãos digestivos. Alguns ingerem três refeições ao dia, quando duas seria mais condizente com a saúde física e espiritual. Se as leis que Deus fez para governar o organismo físico são violadas, a penalidade há de seguir-se fatalmente.

Por causa da imprudência no comer, os sentidos de alguns parecem meio paralisados, e eles são apáticos e sonolentos. Esses pastores de rosto pálido que estão sofrendo em conseqüência de egoística tolerância para com o apetite, não recomendam a reforma de saúde. Quando sofrendo em virtude de sobrecarga de trabalho, muito melhor seria dispensar ocasionalmente uma refeição, dando assim oportunidade à natureza para refazer-se. Nossos obreiros fariam pela reforma de saúde mais pelo exemplo do que pregando-a. Quando amigos bem-intencionados fazem para eles alimentos laboriosos, eles ficam fortemente tentados a desrespeitar o princípio; mas recusando os pratos requintados, os ricos condimentos, chá e café, podem demonstrar assim que são reformadores da saúde praticantes. Alguns estão sofrendo agora em conseqüência da transgressão das leis da vida, deixando assim um estigma sobre a causa da reforma de saúde.

Condescendência excessiva no comer, beber, no dormir ou no contemplar, é pecado. A ação harmoniosa, saudável, de todas as faculdades do corpo e da mente resulta em felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade. — Testimonies for the Church 4:416, 417 (1880).

Cavando a sepultura com os dentes

228. A razão por que muitos de nossos pastores queixam-se de enfermidades, é que deixam de fazer suficientes exercícios e são condescendentes no comer em excesso. Não compreendem que

tal procedimento põe em perigo a constituição mais forte. Os que, como vós, são de temperamento apático, devem comer pouco e não evitar cansaço físico. Muitos de nossos pastores estão cavando sua sepultura com os próprios dentes. O organismo, tendo que cuidar [142]
da carga imposta aos órgãos digestivos, sofre, e severo esforço é imposto ao cérebro. Por toda ofensa cometida contra as leis da saúde, o transgressor tem de pagar a penalidade em seu próprio corpo. — Testimonies for the Church 4:408, 409 (1880). [143]

[144]

[145]

Capítulo 8 — Controle do apetite

O primeiro pecado foi a falta de domínio próprio

229. Adão e Eva no Éden eram nobres em estatura e perfeitos em simetria e beleza. Estavam sem pecado e em perfeita saúde. Que contraste com a raça humana agora! A beleza perdeu-se. A saúde perfeita é desconhecida. Por toda parte vemos doenças, deformidade e imbecilidade. Perguntei a causa desta extraordinária degenerescência, e minha atenção foi chamada para o Éden. A maravilhosa Eva fora induzida pela serpente a comer da única árvore que lhes fora ordenado por Deus não comessem, nem mesmo nela tocassem, para que não morressem.

Eva tinha tudo para ser feliz. Estava cercada de toda variedade de frutos. Contudo o fruto da árvore proibida pareceu-lhe mais desejável do que os frutos de todas as outras árvores do jardim de que ela podia comer livremente. Foi intemperante em seus desejos. Comeu, e por sua influência seu marido comeu também, e a maldição recaiu sobre ambos. E por causa do pecado deles a Terra foi também amaldiçoada. E desde a queda a intemperança tem existido sob quase todas as formas. O apetite tem controlado a razão. A família humana tem adotado uma conduta de desobediência, e, como Eva, tem sido induzida por Satanás a desrespeitar as proibições de Deus, iludindo-se com a suposição de que as conseqüências não seriam tão terríveis como se inferira. A família humana tem violado as leis da saúde, chegando ao excesso em quase todas as coisas. As enfermidades têm estado a progredir firmemente. À causa tem-se seguido o efeito. — Spiritual Gifts 4:120 (1864).

Os dias de Noé e os nossos dias

230. Jesus, assentado no Monte das Oliveiras, deu a Seus discí-
[146] pulos instruções concernentes aos sinais que deviam preceder Sua vinda: “Pois assim como foi nos dias de Noé, também será a vinda do Filho do homem. Porquanto, assim como nos dias anteriores

ao dilúvio, comiam e bebiam, casavam e davam-se em casamento, até ao dia em que Noé entrou na arca, e não o perceberam, senão quando veio o dilúvio e os levou a todos, assim será também a vinda do Filho do homem.” Os mesmos pecados que trouxeram juízos sobre o mundo nos dias de Noé, existem em nossos dias. Homens e mulheres levam os seus hábitos no comer e beber a tais extremos que terminam em glutonaria e bebedice. Este predominante pecado, a condescendência para com o apetite pervertido, inflamou as paixões dos homens nos dias de Noé, e levaram a generalizada corrupção. Violência e pecado alcançaram o Céu. Esta contaminação moral foi finalmente varrida da Terra por meio do dilúvio. Os mesmos pecados de glutonaria e embriaguez embotaram a sensibilidade moral dos habitantes de Sodoma, a ponto de parecer que o crime fosse o prazer de homens e mulheres da ímpia cidade. Cristo assim adverte o mundo: “O mesmo aconteceu nos dias de Ló: Comiam, bebiam, compravam, vendiam, plantavam e edificavam; mas no dia em que Ló saiu de Sodoma, choveu do céu fogo e enxofre, e destruiu a todos. Assim será no dia em que o Filho do homem Se manifestar.”

Cristo nos deixou aqui uma importantíssima lição. Ele queria colocar perante nós o perigo de tornar nossos hábitos de comer e beber coisa suprema. Ele apresenta o resultado da não contida tolerância para com o apetite. As faculdades morais são debilitadas, de modo que o pecado não parece ser o que é. O crime é considerado levianamente, e as paixões controlam a mente, até que os bons princípios e bons impulsos são erradicados, e Deus é blasfemado. Tudo isto é o resultado de comer e beber em excesso. Esta é a própria condição daquilo que Cristo disse existiria por ocasião de Sua segunda vinda.

O Salvador nos apresenta alguma coisa mais elevada por que lutar, do que meramente o que comeremos, o que beberemos ou com que nos vestiremos. Comer, beber e vestir-se são levados a tais excessos que se tornam crime. Estão entre os assinalados pecados dos últimos dias, e constituem um sinal da breve volta de Cristo. Tempo, dinheiro e força, que pertencem ao Senhor, mas que Ele [147]
confia a nós, são gastos em superfluidade no vestir e em luxos do apetite pervertido, que diminuem a vitalidade e trazem sofrimento e ruína. É impossível podermos apresentar a Deus nosso corpo como sacrifício vivo, quando o aviltamos de contínuo com corrupção e

enfermidade em virtude de nossa própria pecaminosa condescendência. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12; Conselhos Sobre Saúde, 23, 24 (1890).

231. Uma das mais fortes tentações que o homem tem de enfrentar é em relação ao apetite. No princípio Deus fez o homem reto. Ele foi criado com perfeito equilíbrio mental, sendo plena e harmoniosamente desenvolvidos o tamanho e a força de todos os seus órgãos. Mas pela sedução do astucioso inimigo, a proibição de Deus foi desrespeitada e as leis da Natureza exercitaram sua plena penalidade. ...

Desde que se rendeu pela primeira vez ao apetite, tem a humanidade aumentado cada vez mais a tolerância para consigo mesma, de maneira que a saúde tem sido sacrificada no altar do apetite. Os habitantes do mundo antediluviano eram intemperantes no comer e beber. Alimentavam-se de carne, embora Deus ainda não houvesse dado ao homem qualquer permissão para ingerir alimento animal. Eles comiam e bebiam até que seu depravado apetite não conhecesse limites, e tornaram-se tão corrompidos que Deus não mais os pôde suportar. O copo de sua iniqüidade estava cheio, e Ele purificou a Terra de sua contaminação moral por meio de um dilúvio.

Sodoma e Gomorra

Ao se multiplicarem os homens sobre a Terra após o dilúvio, de novo se esqueceram de Deus, e corromperam seus caminhos perante Ele. Aumentou a intemperança em toda forma, até que quase o mundo todo estava entregue a sua influência. Cidades inteiras tinham sido varridas da face da Terra por causa de degradantes crimes e revoltante iniqüidade que os fizeram uma mancha sobre o aprazível campo das obras que Deus criara. A satisfação ao apetite antinatural conduziu aos pecados que acarretaram a destruição de Sodoma e Gomorra. Deus atribui a queda de Babilônia a sua glutonaria e embriaguez. A condescendência para com o apetite e as paixões fora o fundamento de todos os seus pecados. — Christian Temperance
[148] and Bible Hygiene, 42, 43; Conselhos Sobre Saúde, 108-110 (1890).

Esaú vencido pelo apetite

232. Esaú, seduzido por um prato favorito, sacrificou sua primogenitura para satisfazer ao apetite. Satisfeito seu luxurioso apetite, viu a loucura que cometera, mas não achou lugar para arrependimento, embora o tivesse buscado com diligência e com lágrimas. Muitíssimos há que são como Esaú. Ele representa uma classe que tem uma bênção especial, valiosa ao seu alcance — a herança imortal, a vida que dura tanto quanto a vida de Deus, o Criador do Universo, felicidade imensurável e um eterno peso de glória — mas que tem de tal maneira mostrado complacência para com o apetite, paixões e inclinações, que o seu poder de discernir e apreciar o valor das coisas eternas está enfraquecido.

Esaú teve um desejo forte, especial, por uma determinada espécie de alimento, e por tanto tempo estava habituado a satisfazer o eu que não sentiu qualquer necessidade de fugir do prato tentador e cobiçado. Sobre ele pensou, nenhum esforço especial fazendo para restringir o apetite, até que o poder do apetite sobrepôs-se a qualquer outra consideração, e controlou-o, imaginando ele que sofreria grande prejuízo, até mesmo a morte, se não conseguisse esse determinado prato. Quanto mais nele pensava, mais seu desejo era fortalecido, até que sua primogenitura, que era coisa sagrada, perdeu para ele seu valor e santidade. — Testimonies for the Church 2:38 (1686).

O desejo de Israel por carne

233. Quando o Deus de Israel tirou o Seu povo do Egito, privou-os de alimento cárneo em grande medida, mas deu-lhes pão do Céu e água da dura rocha. Com isto não ficaram eles satisfeitos. Abominaram o alimento que lhes fora dado e desejaram voltar para o Egito, onde podiam sentar-se junto às panelas de carne. Preferiam suportar a escravidão, e até mesmo a morte, a serem privados da carne. Deus lhes satisfez o desejo, dando-lhes carne, e deixando-os comerem-na até que sua glutonaria gerou uma praga, em conseqüência da qual muitos morreram. [149]

Todos estes são exemplos

Exemplo após exemplo poderia ser citado, para mostrar os efeitos do condescender com o apetite. A nossos primeiros pais pareceu coisa de pouca importância transgredir a ordem de Deus naquele único ato — comer do fruto de uma árvore tão linda à vista e tão agradável ao paladar — mas isso rompeu sua fidelidade a Deus e abriu as comportas de um dilúvio de culpa e desgraça que tem inundado o mundo.

O mundo hoje

O crime e a doença têm aumentado com cada geração sucessiva. A intemperança no comer e beber, e a condescendência com as paixões baixas, têm entorpecido as faculdades mais nobres do homem. A razão, em vez de ser dominadora, tornou-se escrava do apetite, numa extensão alarmante. Tem-se condescendido com um crescente desejo de alimento muito substancioso, até que se tornou moda abarrotar o estômago com todas as iguarias possíveis. Especialmente em festa de prazer, condescende-se com o apetite com pouca restrição, apenas. Servem-se ricos almoços e jantares tardios, consistentes de alimentos muito temperados, com molhos condimentados, bolos, tortas, gelados, chá, café, etc. Não admira que, com semelhante regime, o povo tenha rosto pálido e sofra indizíveis torturas com dispepsia. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44; Conselhos Sobre Saúde, 111, 112.

234. O presente estado corrupto do mundo foi-me apresentado. Terrível era a visão. Tenho-me admirado de que os habitantes da Terra não fossem destruídos, como o povo de Sodoma e Gomorra. Tenho visto razão suficiente para o presente estado de degeneração e mortalidade no mundo. A paixão cega controla a razão, e muitos sacrificam à concupiscência toda consideração elevada.

O primeiro grande mal foi a intemperança no comer e beber. Homens e mulheres têm-se tornado escravos do apetite. São intemperantes no trabalho. Grande quantidade de trabalho árduo é efetuado, para obter para suas mesas alimento que causa grande dano ao organismo já sobrecarregado. Mulheres passam grande parte de seu tempo inclinadas sobre um fogão aquecido, preparando o alimento, altamente adubado com condimentos que satisfaçam

seu paladar. Em conseqüência são negligenciados os filhos, e não [150] recebem instrução moral e religiosa. A mãe sobrecarregada de trabalho negligencia o cultivo de um temperamento brando, que é a luz do Sol da habitação. Considerações de valor eterno tornam-se secundárias. Todo o tempo tem de ser empregado no preparo dessas coisas, para a satisfação do apetite — coisas que arruínam a saúde, azedam o temperamento e embotam as faculdades de raciocínio. — Spiritual Gifts 4:131, 132 (1864).

235. Por toda parte deparamos com a intemperança. Vemo-la nos carros, nos vapores, e aonde quer que vamos; e devemos perguntar a nós mesmos que estamos fazendo para salvar almas das garras do tentador. Satanás está constantemente alerta, para submeter a raça humana inteiramente ao seu controle. Seu mais forte poder sobre o homem exerce-se através do apetite, e este procura ele estimular de todos os modos possíveis. Todos os estimulantes artificiais são nocivos, e cultivam o desejo de beber. Como poderemos esclarecer o povo, e evitar os terríveis males que resultam do uso dessas coisas? Temos feito tudo que podíamos, nesta questão? — Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 (1890).

Adorando junto ao altar do apetite pervertido

236. Deus concedeu a este povo grande luz; todavia não nos achamos além do alcance da tentação. Quem dentre nós está buscando auxílio dos deuses de Ecrom? Considerai este quadro — não pintado pela imaginação. Em quantos, mesmo entre os adventistas do sétimo dia, podem-se ver seus característicos principais? Um inválido — aparentemente muito consciencioso, todavia supersticioso e presumido — confessa francamente seu desprezo pelas leis da saúde e da vida que a misericórdia divina nos levou a aceitar como um povo. Sua comida precisa ser preparada de maneira a satisfazer seus mórbidos, ardentes desejos. De preferência a sentar-se a uma mesa em que se ofereça comida saudável, favorecerá os restaurantes, porque aí pode satisfazer sem restrições o apetite. Fluente advogado da temperança, desconsidera-lhe os princípios fundamentais. Quer alívio, mas recusa-se a obtê-lo à custa de abnegação. Esse homem está adorando no altar do apetite pervertido. É um idólatra. As facul- [151] dades que, santificadas e enobrecidas, poderiam ser empregadas para

a honra de Deus, são enfraquecidas e tornadas de pouco préstimo. Um temperamento irritável, cérebro confuso e nervos desenfreados, eis alguns dos resultados de sua desconsideração para com as leis naturais. Esse homem é ineficiente, não se pode confiar nele. — Testimonies for the Church 5:196, 197 (1882).

A vitória de Cristo em nosso favor

237. No deserto da tentação Cristo defrontou as grandes tentações principais que assaltariam os homens. Ali enfrentou, sozinho, o inimigo astuto e sutil, vencendo-o. A primeira grande tentação teve que ver com o apetite; a segunda, com a presunção; a terceira, com o amor do mundo. Satanás tem vencido seus milhões, tentando-os a condescender com o apetite. Mediante a satisfação do paladar, o sistema nervoso torna-se excitado e debilita-se o poder do cérebro, tornando impossível pensar calma e racionalmente. Desequilibra-se a mente. Suas mais nobres e elevadas faculdades são pervertidas, servindo à concupiscência animal, e desprezam-se os interesses eternos e sagrados. Alcançado este objetivo, Satanás pode vir com suas outras duas tentações principais e encontrar pronto acesso. Suas múltiplas tentações provêm destes três grandes pontos principais. — Testimonies for the Church 4:44 (1876).

238. De todas as lições a serem aprendidas da primeira grande tentação de nosso Senhor, nenhuma é mais importante do que a que diz respeito ao controle dos apetites e paixões. Em todos os séculos, as tentações mais atraentes à natureza física têm sido mais bem-sucedidas em corromper e degradar a humanidade. Satanás opera por meio da intemperança para destruir as faculdades mentais e morais concedidas por Deus ao homem como inapreciável dom. Assim se torna impossível ao homem apreciar as coisas de valor eterno. Através de condescendências sensuais, busca ele apagar na alma todo traço de semelhança com Deus.

As irrefreadas satisfações da inclinação natural e a conseqüente enfermidade e degradação que existiam ao tempo do primeiro advento de Cristo, dominarão de novo, com intensidade agravada, antes de Sua segunda vinda. Cristo declara que as condições do mundo
[152] serão como nos dias anteriores ao dilúvio, e como em Sodoma e Gomorra. Todas as imaginações dos pensamentos do coração se-

rão más continuamente. Vivemos mesmo ao limiar daquele terrível tempo, e a nós convém a lição do jejum do Salvador. Unicamente pela inexprimível angústia suportada por Cristo podemos avaliar o mal da irrefreada satisfação própria. Seu exemplo nos declara que nossa única esperança de vida eterna, é manter os apetites e paixões sob sujeição à vontade de Deus.

Olhai para o salvador

Em nossa própria força, é-nos impossível escapar aos clamores de nossa natureza caída. Satanás trar-nos-á tentações por esse lado. Cristo sabia que o inimigo viria a toda criatura humana, para se aproveitar da fraqueza hereditária e, por suas falsas insinuações, enredar todos cuja confiança não se firma em Deus. E, passando pelo terreno que devemos atravessar, nosso Senhor nos preparou o caminho para a vitória. Não é de Sua vontade que fiquemos desvantajosamente colocados no conflito com Satanás. Não quer que fiquemos intimidados nem desfalecidos pelos assaltos da serpente. "Tende bom ânimo", diz Ele, "Eu venci o mundo." João 16:33.

O que está lutando contra o poder do apetite olhe ao Salvador, no deserto da tentação. Veja-O em Sua angústia na cruz, ao exclamar: "Tenho sede"! Ele resistiu a tudo quanto nos é possível suportar. Sua vitória é nossa.

Jesus repousava na sabedoria e força de Seu Pai celeste. Declara: "O Senhor Jeová Me ajuda, pelo que Me não confundo,... e sei que não serei confundido. ... Eis que o Senhor Jeová Me ajuda." Mostrando Seu próprio exemplo, diz-nos: "Quem há entre vós que tema ao Senhor,... quando andar em trevas, e não tiver luz nenhuma, confie no nome do Senhor, e firme-se sobre o seu Deus." Isaías 50:7-10.

"Vem o príncipe do mundo", disse Jesus; "ele nada tem em Mim." João 14:30. Nada havia nEle que correspondesse aos sofismas de [153] Satanás. Ele não consentia com o pecado. Nem por um pensamento cedia à tentação. O mesmo se pode dar conosco. A humanidade de Cristo estava unida à divindade; estava habilitado para o conflito, mediante a presença interior do Espírito Santo. E veio para nos tornar participantes da natureza divina. Enquanto a Ele estivermos ligados pela fé, o pecado não mais terá domínio sobre nós. Deus nos

toma a mão da fé, e a leva a apoderar-se firmemente da divindade de Cristo, a fim de atingirmos a perfeição de caráter. — O Desejado de Todas as Nações, 122, 123 (1898).

239. Satanás chega-se ao homem, como se chegou a Cristo, com suas esmagadoras tentações para condescender com o apetite. Ele bem conhece seu poder para vencer o homem neste ponto. Na questão do apetite venceu a Adão e Eva, no Éden, e perderam seu lar feliz. Que cúmulo de miséria e crime tem enchido nosso mundo em conseqüência da queda de Adão! Cidades inteiras foram apagadas da face da Terra, por causa dos degradantes crimes e da revoltante iniqüidade que as tornou uma mancha no Universo. A condescendência com o apetite foi a base de todos os seus pecados. — Testimonies for the Church 3:561 (1875).

240. Cristo iniciou a obra da redenção exatamente onde começou a ruína. Sua primeira prova foi sobre o mesmo ponto em que Adão fracassou. Fora mediante tentações dirigidas ao apetite que Satanás vencera grande proporção da raça humana, e seu êxito fizera-o concluir que o controle deste planeta caído estava em suas mãos. Mas em Cristo viu ele Alguém capaz de resistir-lhe, e abandonou o campo de batalha como inimigo vencido. Diz Jesus: "Ele nada tem em Mim." Sua vitória é garantia de que também nós podemos sair vitoriosos em nossos conflitos com o inimigo. Mas não é propósito de nosso Pai celestial salvar-nos sem um esforço de nossa parte para cooperar com Cristo. Temos de fazer nossa parte, e o poder divino, unido ao nosso esforço, trará a vitória. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 (1890).

[Por amor de nós Cristo exerceu um domínio próprio mais forte do que a fome ou a morte — 295]

[Cristo foi fortalecido para resistir, por Seu jejum; Sua vitória é
[154] uma animação a todos — 296]

[Quando mais ferozmente tentado, Cristo nada comia — 70]

[A força da tentação de condescender com o apetite, medida pela angústia de Cristo durante Seu jejum — 298]

O exemplo de Daniel, em vencer

241. As tentações para condescender com o apetite possuem um poder que só se vence com o auxílio que Deus pode proporcionar.

Temos, porém, a promessa de que, para cada tentação, haverá um meio de escape. Por que, então, são tantos os vencidos? É porque não põem em Deus a sua confiança. Não se prevalecem dos meios providos para sua segurança. As desculpas apresentadas para a satisfação do apetite pervertido, não são, pois, de nenhum peso perante Deus.

Daniel avaliava suas capacidades humanas, mas nelas não confiava. Sua confiança estava na força que Deus prometeu a todos os que forem ter com Ele em humilde dependência, contando inteiramente com o Seu poder.

Ele propôs em seu coração não se contaminar com a porção do manjar do rei, nem com o vinho que ele bebia; pois sabia que semelhante regime não lhe fortaleceria as faculdades físicas nem aumentaria sua capacidade mental. Não usava vinho, nem qualquer outro estimulante artificial; não fazia coisa alguma que lhe entorpecesse a mente; e Deus lhe deu “o conhecimento e a inteligência em todas as letras, e sabedoria”, e também “entendimento em toda a visão e sonhos”. ...

Os pais de Daniel educaram-no, em sua infância, em hábitos de
estrita temperança. Haviam-lhe ensinado que devia conformar-se
com as leis da Natureza em todos os seus hábitos; que seu comer
e beber tinham influência direta sobre sua natureza física, mental e
moral, e que ele era responsável a Deus por suas capacidades; pois
considerava a todas como dom de Deus, e não devia, por qualquer
procedimento, atrofiá-las ou mutilá-las. Em resultado deste ensino,
em sua mente exaltava a lei de Deus, e reverenciava-a no coração.
Durante os primeiros anos de seu cativeiro, passou Daniel por uma
prova severa que o devia familiarizar com a grandeza da corte, com a
hipocrisia e o paganismo. Estranha escola, com efeito, para prepará- [155]
lo para uma vida de sobriedade, diligência e fidelidade! E todavia
viveu incorrupto pela atmosfera do mal de que se achava circundado.

A experiência de Daniel e seus jovens companheiros ilustra os benefícios que podem provir de um regime abstêmio, e mostra o que Deus fará em favor dos que com Ele cooperarem na purificação e enobrecimento da alma. Eram eles uma honra a Deus, e uma viva e brilhante luz na corte de Babilônia.

Nesta história ouvimos a voz de Deus dirigindo-se a nós individualmente, ordenando-nos que reunamos todos os preciosos raios

de luz sobre este assunto da temperança cristã, e nos coloquemos na devida relação para com as leis da saúde. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 22, 23 (1890).

242. Que seria, se Daniel e seus companheiros se tivessem comprometido com aqueles funcionários pagãos, e tivessem cedido à pressão do momento, comendo e bebendo como era costumeiro entre os babilônios? Esse único exemplo de desvio do princípio ter-lhes-ia enfraquecido o senso da justiça e sua aversão ao mal. A condescendência com o apetite teria implicado no sacrifício do vigor físico, da clareza do intelecto e do poder espiritual. Um só passo errado, provavelmente teria levado a outros, até que, cortada sua ligação com o Céu, tivessem sido arrebatados pela tentação. — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881; Conselhos Sobre Saúde, 66.

[A acuidade mental de Daniel era devida ao seu regime simples e sua vida devota — 117]

[Mais acerca de Daniel 33, 34, 117.]

Nosso dever cristão

243. Quando reconhecemos as ordens de Deus, vemos que Ele requer que sejamos temperantes em todas as coisas. A finalidade de nossa criação é glorificarmos a Deus em nosso corpo e nosso espírito, que a Ele pertencem. Como podemos fazer isso se condescendemos com o apetite, para prejuízo das faculdades físicas e morais? Deus requer que apresentemos nosso corpo em sacrifício vivo. É-nos, pois, imposto o dever de preservar esse corpo na melhor condição
[156] de saúde, a fim de que possamos cumprir o que Ele de nós requer. "Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." — Testimonies for the Church 2:65 (1868).

244. Escreve o apóstolo Paulo: "Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível. Pois eu assim corro, não como a coisa incerta; assim combato, não como batendo no ar. Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu

mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado.” 1 Coríntios 9:24-27.

Há neste mundo muitos que condescendem com hábitos perniciosos. O apetite é a lei que os governa; e por causa de seus hábitos errôneos, o senso moral é embotado, e o poder de discernir as coisas sagradas é em grande parte destruído. Mas é necessário que os cristãos sejam estritamente temperantes. Devem colocar alto a norma. A temperança no comer, beber e vestir é essencial. Deve dominar o princípio, em vez do apetite ou da fantasia. Os que comem demais, ou cujo alimento é de qualidade objetável, são facilmente levados à dissipação, e a “muitas concupiscências loucas e nocivas, que submergem os homens na perdição e ruína”. 1 Timóteo 6:9. Os “cooperadores de Deus” devem usar cada jota de sua influência para animar a propagação dos princípios da verdadeira temperança.

Significa muito ser fiel a Deus. Ele tem reivindicações sobre todos os que se empenham em Seu serviço. Deseja que espírito e corpo sejam preservados na melhor condição de saúde, cada faculdade e dom sob controle divino, e tão vigorosos como os possam tornar os hábitos de estrita temperança. Estamos sob obrigação a Deus, para nos consagrar sem reservas a Ele, corpo e alma, considerando todas as faculdades como dons por Ele confiados, para serem empregados em Seu serviço.

Todas as nossas energias e capacidades devem ser constantemente fortalecidas e aperfeiçoadas durante este período de graça.
Unicamente os que apreciam estes princípios, e foram educados [157]
no sentido de cuidarem de seu corpo inteligentemente e no temor de Deus, devem ser escolhidos para assumirem responsabilidades nesta obra. Os que estão na verdade há muito tempo, mas não sabem distinguir entre os puros princípios de justiça e os princípios do mal, cuja compreensão com respeito à justiça, misericórdia e amor de Deus é obscura, devem ser aliviados de responsabilidades. Toda igreja precisa de um testemunho claro, vigoroso, dando à trombeta um sonido certo.

Se pudermos despertar as sensibilidades morais de nosso povo em relação ao assunto da temperança, grande vitória será alcançada. A temperança em todas as coisas desta vida deve ser ensinada e praticada. Temperança no comer, no beber, no dormir e vestir é um dos grandes princípios da vida religiosa. A verdade, introduzida no

santuário da alma, dirigirá no tratamento do corpo. Coisa alguma que diga respeito à saúde do agente humano deve ser considerada com indiferença. Nosso bem-estar eterno depende do uso que fizermos, nesta vida, de nosso tempo, força e influência. — Testimonies for the Church 6:374, 375 (1900).

Escravos do apetite

245. Há uma classe de pessoas que professam crer na verdade, e que não usam fumo, rapé, chá, ou café, e no entanto são culpadas de satisfazer o apetite de modo diferente. Anseiam por pratos altamente condimentados, com molhos muito fortes, e seu apetite tornou-se tão pervertido que não se satisfazem nem mesmo com carne, a menos que seja preparada de maneira muito prejudicial. O estômago torna-se febricitante, os órgãos digestivos são sobrecarregados, e ainda o estômago tem de trabalhar arduamente para desincumbir-se da carga que lhe é imposta. Depois de efetuar sua tarefa, o estômago fica exausto, o que causa desfalecimento. Aqui é onde muitos se enganam, pensando que é a falta de alimento que produz tal sensação, e sem darem ao estômago tempo para descansar, tomam mais alimento, o que no momento afasta o esmorecimento. E quanto mais se condescende com o apetite, tanto mais clamará ele por satisfação. Esse desfalecimento é em geral o resultado de comer
[158] carne, e comê-la freqüentemente, e em excesso. ...

Por ser moda, e estar em harmonia com o apetite mórbido, são amontoados no estômago bolos substanciosos, tortas e pudins e tudo que é prejudicial. A mesa tem de estar repleta de variedade de pratos, ou não se satisfaz o apetite pervertido. De manhã esses escravos do apetite muitas vezes têm hálito impuro e língua saburrosa. Não gozam saúde, e ficam a pensar por que seria que sofrem dores, dor de cabeça e vários males. Muitos comem três vezes por dia, e ainda antes de deitar-se. Dentro de pouco tempo os órgãos digestivos ficam gastos, porque não tiveram tempo para descansar. Esses tornam-se miseráveis dispépticos, e indagam o que assim os teria tornado. A causa trouxe o resultado seguro. Não se deve jamais tomar a segunda refeição antes que o estômago tenha tido tempo para descansar do trabalho de digerir a refeição anterior. Se se quiser tomar uma terceira refeição, seja então leve, e várias horas antes do deitar.

Muitos são tão devotados à intemperança que sob consideração nenhuma mudam seu procedimento de condescender com a glutonaria. Prefeririam sacrificar a saúde e morrer prematuramente, a restringir o intemperante apetite. E muitos há que são ignorantes da relação que seu comer e beber tem com a saúde. Pudessem esses ser esclarecidos, e talvez tivessem coragem moral para negar-se ao apetite, e comer mais comedidamente, e unicamente da espécie de alimento saudável, poupando-se, por seu procedimento, grande quantidade de sofrimento.

Educar o apetite

Pessoas que têm cedido ao apetite para comer livremente carne, molhos altamente condimentados, e várias espécies de substanciosos bolos e conservas, não se satisfazem imediatamente com um regime simples, saudável e nutritivo. Seu paladar está tão pervertido que não têm apetite para um regime saudável de frutas, pão simples e verduras. Nem devem esperar que logo ao princípio sintam prazer em alimento tão diverso daquele com que condescenderam alimentar-se. Se não podem desde o princípio ter prazer em alimentos simples, devem jejuar até que tenham. Esse jejum se lhes demonstrará de maior benefício do que os remédios, pois o abusado estômago encontrará o repouso de que havia tanto necessitava, e a [159]
verdadeira fome se satisfará com um regime simples. Levará tempo para o paladar recuperar-se dos abusos que sofreu e voltar ao seu tom natural. Mas a perseverança na adoção de um regime abnegado de comer e beber bem depressa tornará agradável o alimento simples e saudável, e logo este será ingerido com maior satisfação do que frui o gastrônomo com suas ricas iguarias.

O estômago assim não fica febril e sobrecarregado de alimentos, mas acha-se em condição sadia, podendo de pronto efetuar sua tarefa. Não deve haver demora na reforma. Devem fazer-se esforços para preservar cuidadosamente a força que resta das forças vitais, evitando qualquer carga excessiva. O estômago talvez nunca mais recupere saúde plena, mas o procedimento acertado na questão do regime poupará novas debilidades, e muitos ficarão mais ou menos recuperados, a menos que tenham ido muito longe no suicídio glutão.

Os que se permitem tornar-se escravos de um apetite glutão, muitas vezes vão mais longe ainda, degradando-se mediante a condescendência com suas paixões corruptas, que se tornaram excitadas pela intemperança no comer e beber. Dão rédea solta a suas paixões degradantes, até que a saúde e o intelecto vêm a sofrer grandemente. As faculdades de raciocínio são, em grande medida, destruídas pelos maus hábitos. — Spiritual Gifts 4:129-131 (1864).

Efeitos da condescendência, física, mental e moral

246. Muitos estudantes são deploravelmente ignorantes quanto ao fato de que o regime exerce poderosa influência sobre a saúde. Alguns há que jamais fizeram um esforço resoluto para controlar o apetite, ou observar regras apropriadas em relação ao regime alimentar. Comem demasiado, mesmo em suas refeições, e alguns comem entre as refeições, toda vez que se apresente a tentação. Se os que professam ser cristãos desejarem resolver as questões que lhes são tão embaraçosas, isto é, a razão de terem a mente sempre tão embotada, e de serem tão débeis suas aspirações religiosas, não precisarão, em muitos casos, ir para além da mesa; aqui há causa suficiente, se outra não existe.

Muitos, por sua condescendência com o apetite, separam-se de Deus. Aquele que nota a queda de um pardal, que conta os próprios
[160] cabelos de nossa cabeça, anota o pecado dos que condescendem com o apetite pervertido a expensas do enfraquecimento das forças físicas, do embotamento do intelecto, e do amortecimento das percepções morais. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 83 (1890).

Futuro dia de remorso

247. Muitos se incapacitam para o trabalho, mental e fisicamente, pelo excesso em comer e pela satisfação de paixões concupiscentes. Fortalecem-se as tendências animais, enquanto a natureza moral e espiritual se debilita. Quando estivermos junto ao grande trono branco, que registro apresentará então a vida de muitos! Então verão o que poderiam ter feito se não tivessem envilecido as faculdades que Deus lhes concedera. Então reconhecerão que alturas de grandeza intelectual poderiam ter atingido, se tivessem dado a Deus toda a

força mental e física que lhes confiara. Em sua agonia de remorso ansiarão poder viver de novo toda a sua vida. — Testimonies for the Church 5:135 (1882); Testemunhos Selectos 2:29.

[Efeitos mentais e físicos do excesso no comer — 219 e 220]

Deve ser restringido o apetite não natural

248. A Providência tem guiado o povo de Deus para fora dos extravagantes hábitos do mundo, fora da condescendência com o apetite e a paixão, para se colocarem sobre a plataforma da renúncia e da temperança em todas as coisas. O povo ao qual Deus dirige será um povo peculiar. Não serão semelhantes ao mundo. Se seguirem a guia de Deus, cumprirão Seus propósitos, e cederão sua vontade à vontade dEle. Cristo habitará em seu coração. O templo de Deus será santo. Vosso corpo, diz o apóstolo, é templo do Espírito Santo. Deus não requer que Seus filhos se neguem a si mesmos para dano da força física. Requer que obedeçam à lei natural, a fim de preservarem a saúde física. O caminho da Natureza é o que Ele assinala, e é largo bastante para qualquer cristão. Com mão pródiga proveu-nos Deus rica e variada abundância, para nosso sustento e prazer. Mas para fruirmos o apetite natural, que conserve a saúde e prolongue a vida, [161]
Ele restringe o apetite. Diz Ele: Cuidado! refreie, negue o apetite não natural. Se criamos um apetite pervertido, violamos as leis de nosso ser, e assumimos a responsabilidade pelo abuso de nosso corpo e a inflição de doença sobre nós. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 151 (1890).

249. Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito condimentadas, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser prejudiciais à saúde. Deus requer que o apetite seja dominado, e se pratique a renúncia no tocante às coisas que fazem mal. É esta uma obra que tem de ser feita antes que o povo de Deus possa ser apresentado diante dEle perfeito. — Testimonies for the Church 9:153, 154 (1909); Testemunhos Selectos 3:354.

250. Deus não mudou, nem Se propõe a mudar nosso organismo físico, a fim de que possamos violar uma única lei sem sentir os

efeitos de sua violação. Muitos, porém, cerram deliberadamente os olhos para a luz. ... Condescendendo com suas inclinações e apetites, violam as leis da vida e saúde; e se obedecerem à consciência, terão de ser controlados pelo princípio, em seu comer e vestir, e não ser guiados pela inclinação, a moda e o apetite. — The Health Reformer, Setembro 1871.

A utilidade dos obreiros de Deus depende do controle do apetite

251. Apresentai ao povo a necessidade de resistir à tentação de condescender com o apetite. Aqui é onde muitos estão falhando. Explicai quão intimamente se relacionam corpo e espírito, e mostrai a necessidade de conservar ambos nas melhores condições. ...

Todos os que condescendem com o apetite, que esbanjam as energias físicas e enfraquecem o poder moral, mais cedo ou mais tarde sentirão a retribuição que segue à transgressão das leis físicas.

Cristo deu a vida para adquirir a redenção ao pecador. O Redentor do mundo sabia que a condescendência com o apetite estava acarretando a debilidade física e embotando as faculdades percep-
[162] tivas, de modo que as coisas sagradas e eternas não podiam ser discernidas. Sabia Ele que a condescendência consigo mesmo estava pervertendo as faculdades morais e que a grande necessidade do homem era a conversão — do coração, espírito e alma, da vida de condescendência própria para outra de abnegação e sacrifício. Queira o Senhor ajudar-vos, como servo Seu, a apelar para os pastores e despertar as igrejas adormecidas. Estejam em harmonia vossos labores como médico e pastor. Para isso é que são estabelecidos nossos sanatórios — para pregar a verdade da verdadeira temperança. ...

Como um povo, temos de reformar-nos, e especialmente os pastores e professores da Palavra carecem de reformar-se. Sou instruída a dizer a nossos pastores e aos presidentes de nossas associações: Vossa utilidade como obreiros de Deus na obra de recuperar almas a perecer, depende muito de vosso êxito em vencer o apetite. Vencei o desejo de satisfazer ao apetite e se isto fizerdes, vossas paixões serão controladas facilmente. Serão então mais fortes vossas faculdades

mentais e morais. “E eles o venceram pelo sangue do Cordeiro e pela palavra do seu testemunho.” — Carta 158, 1909.

Apelo a um coobreiro

252. O Senhor vos escolheu para fazerdes a Sua obra, e se trabalhardes cuidadosamente, prudentemente, e puserdes vossos hábitos de comer em estrito controle do conhecimento e da razão, tereis muito mais horas agradáveis e confortáveis do que se agirdes imprudentemente. Aplicai os freios, ponde sob estrita guarda vosso apetite, e então deixai-vos nas mãos de Deus. Prolongai vossa vida pela cuidadosa supervisão de vós mesmos. — Carta 49, 1892.

A abstinência aumenta o vigor

253. Os homens que se empenham em dar ao mundo a última mensagem de advertência, mensagem destinada a decidir o destino das almas, devem em sua própria vida fazer uma aplicação prática das verdades que pregam aos outros. Devem ser exemplos ao povo em seu comer e beber, e em sua casta conversa e comportamento. A glutonaria, a condescendência com as paixões baixas, e pecados ofensivos, são, por muitos professos representantes de Cristo através [163]
do mundo, ocultados sob as vestes da santidade. Há homens de excelentes habilidades naturais cujo trabalho não realiza a metade do que poderia realizar se fossem temperantes em todas as coisas. A condescendência com o apetite e paixão embota a mente, diminui a força física e enfraquece o poder moral. Seus pensamentos não são claros. Suas palavras não são proferidas com poder, não são vitalizadas pelo Espírito .de Deus de modo que alcancem o coração dos ouvintes.

Como nossos primeiros pais perderam o Éden por causa da condescendência com o apetite, nossa única esperança de recuperar o Éden está na firme negação do apetite e da paixão. A abstinência no regime, e o controle de todas as paixões, preservará o intelecto e dará vigor mental e moral, habilitando os homens a colocarem todas as suas propensões sob o controle das faculdades mais elevadas, e a discernir entre o direito e o errado, entre o sagrado e o comum. Todos os que têm uma verdadeira intuição do sacrifício feito por

Cristo ao deixar Seu lar no Céu para vir a este mundo a fim de que pudesse por Sua própria vida mostrar ao homem como resistir à tentação, prazerosamente se negarão a si mesmos, escolhendo ser participantes de Cristo em Seus sofrimentos.

O temor do Senhor é o princípio da sabedoria. Os que vencem, como Cristo venceu, precisarão guardar-se constantemente contra as tentações de Satanás. O apetite e as paixões devem ser refreados e postos sob o controle de uma consciência esclarecida, para que o intelecto possa ficar equilibrado, as faculdades perceptivas claras, de modo que as operações de Satanás e suas ciladas não sejam interpretadas como sendo a providência de Deus. Muitos desejam a recompensa final e a vitória que hão de ser dadas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar a labuta, privações e negação de si mesmos, como fez seu Redentor. É unicamente pela obediência e contínuo esforço que seremos vencedores, como Cristo venceu.

O dominador poder do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares, quando, se houvessem vencido neste ponto, teriam tido poder moral para alcançar a vitória sobre todas as outras tentações de Satanás. Mas os que são escravos do apetite falharão em aperfeiçoar um caráter cristão. A contínua transgressão do homem por seis mil anos,
[164] trouxe, como seus frutos, doença, dor e morte. E ao nos aproximarmos do fim do tempo, as tentações de Satanás para condescendermos com o apetite serão mais poderosas e mais difíceis de ser vencidas. — Testimonies for the Church 3:490-492 (1875).

[A vereda da abnegação no comer é a vereda da saúde — 473]

Relação dos hábitos para com a santificação

254. É impossível, a quem quer que seja, fruir a bênção da santificação enquanto for egoísta e glutão. Estes gemem sob um peso de enfermidades por causa dos maus hábitos em comer e beber, que fazem violência às leis da vida e saúde. Muitos estão enfraquecendo seus órgãos digestivos pela condescendência com o apetite pervertido. O poder da constituição humana para resistir aos abusos que lhe são impostos é maravilhoso; mas o persistir nos maus hábitos de comer e beber em excesso, debilitará todas as funções do corpo. Que essas pessoas debilitadas considerem o que poderiam ter sido se tivessem vivido temperantemente, e promovido a saúde em vez de

abusar dela. Na satisfação do apetite pervertido e da paixão, mesmo os professos cristãos mutilam a natureza em sua obra e diminuem a força física, mental e moral. Alguns que isto estão fazendo, afirmam ser consagrados a Deus; mas tal afirmação não tem base. ...

"O filho honrará o pai, e o servo ao seu senhor; e, se Eu sou Pai, onde está a Minha honra? e, se Eu sou Senhor, onde está o Meu temor? diz o Senhor dos Exércitos a vós, ó sacerdotes, que desprezais o Meu nome e dissestes: Em que desprezamos nós o Teu nome? Ofereceis sobre o Meu altar pão imundo, e dizeis: Em que Te havemos profanado? Nisto que Me dizeis: A mesa do Senhor é desprezível. Porque, quando trazeis animal cego para o sacrificardes, não faz mal! e, quando ofereceis o coxo ou o enfermo, não faz mal! Ora apresenta-o ao teu príncipe; terá ele agrado em ti? ou aceitará ele a tua pessoa? diz o Senhor dos Exércitos. Agora, pois, suplicai o favor de Deus, e Ele terá piedade de nós: isto veio da vossa mão. Aceitará Ele a vossa pessoa? diz o Senhor dos Exércitos."

Demos cuidadosa atenção a estas advertências e repreensões. Embora dirigidas ao Israel antigo, não menos são aplicáveis ao povo de Deus de hoje. E devemos considerar as palavras do apóstolo, nas [165]
quais ele apela para seus irmãos, a fim de que, pelas misericórdias de Deus, apresentem seu corpo "em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus". Esta é verdadeira santificação. Não é mera teoria, ou emoção, ou uma fórmula de palavras, mas um vivo e ativo princípio, que penetra na vida cotidiana. Requer que nossos hábitos de comer, beber e vestir sejam de modo que facultem a preservação da saúde física, mental e moral, a fim de que possamos apresentar ao Senhor nosso corpo — não como oferta corrompida por hábitos errados, mas — "sacrifício vivo, santo e agradável a Deus".

Que ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se lisonjeie pensando não ser pecado a intemperança, e não afetar sua espiritualidade. Existe íntima afinidade entre a natureza física e a moral. — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

Requer-se decisão de caráter

255. Negar o apetite requer decisão de caráter. Por falta dessa decisão, multidões se arruínam. Fracos, maleáveis, fáceis de ser gui-

ados, muitos homens e mulheres fracassam completamente quanto a tornar-se aquilo que Deus deseja que sejam. Os que são destituídos de decisão de caráter não podem ter êxito na tarefa diária de vencer. O mundo está cheio de homens e mulheres embrutecidos, intemperantes e débeis mentais, e quão difícil lhes é tornarem-se cristãos genuínos!

Que diz o grande Médico-Missionário? — "Se alguém quiser vir após Mim, renuncie-se a si mesmo, tome sobre si a sua cruz, e siga-Me." É obra de Satanás tentar os homens a tentar seus semelhantes. Ele se esforça por induzir os homens a serem coobreiros seus, em sua obra de destruição. Esforça-se por levá-los a entregar-se tão cabalmente à condescendência com o apetite e às excitantes diversões e loucuras que a natureza humana anseia, mas que a Palavra de Deus proíbe decididamente, que podem ser postos na categoria de seus auxiliares — a trabalhar com ele a fim de destruir a imagem de Deus no homem.

Pelas fortes tentações de principados e potestades (Efésios 6:12), muitos são enredados. Escravos do capricho do apetite, tornam-se
[166] embrutecidos e degradados. ...

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus."

Os que têm a constante intuição de se acharem nesta relação para com Deus não colocarão no estômago alimento que agrade o apetite, mas faça mal aos órgãos digestivos. Não arruinarão a propriedade de Deus condescendendo com hábitos impróprios de comer, beber ou vestir. Tomarão grande cuidado com a máquina humana, reconhecendo que isto devem fazer a fim de trabalhar em parceria com Deus. Ele deseja que sejam sadios, felizes e úteis. Para isto serem, porém, devem colocar a sua vontade ao lado da vontade de Deus. — Carta 166, 1903.

256. Sedutoras tentações de ceder à concupiscência da carne, à concupiscência dos olhos e à soberba da vida, hão de ser encontradas a cada passo. O exercício do firme princípio, e o estrito controle dos apetites e paixões, em nome de Jesus o Vencedor, tão-somente, nos

conduzirão em segurança através da vida. — The Health Reformer, Maio de 1878.

A fútil tentativa de reformar-se gradualmente

257. Dizem alguns, quando se faz um empenho em esclarecê-los neste ponto [uso de bebidas alcoólicas e fumo]: Deixarei pouco a pouco. Satanás, porém, ri-se ante semelhantes decisões. Diz ele: Estão seguros em meu poder. Neste terreno, não tenho receio quanto a eles. Ele sabe, porém, que não tem poder sobre o homem que, quando os pecadores o incitam, tem coragem moral para dizer positiva e categoricamente: Não! Semelhante pessoa despediu a companhia do maligno, e enquanto se apega a Cristo, está seguro. Acha-se onde anjos celestiais se podem comunicar com ele, concedendo-lhe poder moral para vencer. — Manuscrito 86, 1897.

O apelo de Pedro

258. O apóstolo Pedro compreendia a relação entre a mente e o corpo, e ergueu a voz em advertência aos seus irmãos: "Amados, peço-vos, como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais [167] das concupiscências carnais que combatem contra a alma." Muitos consideram este texto como advertência contra a licenciosidade, tão-somente; tem, porém, sentido mais amplo. Proíbe toda a satisfação prejudicial, do apetite ou paixão. Todo apetite pervertido torna-se uma concupiscência que combate contra a alma. O apetite foi-nos dado para um bom propósito, não para tornar-se ministro da morte mediante sua perversão, degenerando assim nas "concupiscências que combatem contra a alma". ...

A força da tentação para condescender com o apetite só pode ser medida pela inexpressível angústia de nosso Redentor naquele longo jejum, no deserto. Sabia Ele que a condescendência com o apetite pervertido de tal modo embotaria as percepções do homem que não discerniria as coisas sagradas. Adão caiu pela condescendência com o apetite; Cristo venceu pela negação do apetite. E nossa única esperança de reaver o Éden está no firme domínio próprio. Se o poder da condescendência com o apetite era tão forte sobre os homens que, para lhe quebrar as garras, o divino Filho de Deus, em favor

do homem, teve de suportar um jejum de quase seis semanas, que tarefa se depara ao cristão! Entretanto, por grande que seja a luta, ele pode vencer. Pelo auxílio daquele poder divino que resistiu às mais ferozes tentações que Satanás podia inventar, ele, também, pode ter inteiro êxito em sua guerra contra o mal, e poderá no final ter na fronte a coroa do vencedor, no reino de Deus. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 53, 54 (1890).

Pelo poder da vontade e a graça de Deus

259. Pelo apetite, Satanás controla a mente e o ser todo. Milhares que poderiam ter vivido, passaram para o túmulo como destroços físicos, mentais e morais, porque sacrificaram todas as suas faculdades à condescendência com o apetite. É hoje muito maior do que era várias gerações atrás, a necessidade dos homens desta geração de chamar em seu auxílio o poder da vontade, fortalecido pela graça de Deus, a fim de resistir às tentações de Satanás, e opor-se à menor condescendência com o apetite pervertido. Mas a geração atual tem menos poder de domínio próprio do que tinham os que viviam naquele tempo. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 37
[168] (1890).

260. Poucos são os que têm força moral para resistir à tentação, especialmente quanto ao apetite, e para praticar a renúncia. Para alguns é demasiado forte para ser resistida, a tentação de ver outros tomarem a terceira refeição; e imaginam estar com fome, quando essa sensação não é um pedido do estômago para se alimentar, mas um desejo da mente que não foi fortalecida mediante princípio firme e disciplinada na negação própria. Os muros do domínio próprio e da restrição própria, em nenhum caso devem ser enfraquecidos e derribados. Paulo, o apóstolo aos gentios, diz: "Subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado."

Os que não vencem em coisas pequeninas, não terão poder moral para resistir a tentações maiores. — Testimonies for the Church 4:574 (1881).

261. Considerai cuidadosamente vosso regime. Estudai das causas para os efeitos. Cultivai o domínio de vós mesmos. Mantende o apetite sob o domínio da razão. Nunca abuseis do estômago, co-

mendo excessivamente, mas não vos priveis da comida saudável e saborosa que a saúde exige. — A Ciência do Bom Viver, 323 (1905).

262. Em vossa associação com incrédulos, não vos permitais desviar-vos dos retos princípios. Se vos sentais à sua mesa, comei temperantemente e só de alimento que não confunda a mente. Guardai-vos da intemperança. Não podeis enfraquecer vossas faculdades mentais ou físicas, sem vos tornardes incapazes para discernir as coisas espirituais. Conservai a mente em tal estado que Deus possa impressioná-la com as preciosas verdades de Sua Palavra. — Testimonies for the Church 6:336 (1900); Testemunhos Selectos 2:551, 552.

Questão de coragem moral

263. Alguns de vós parecem desejar que alguém lhes diga quanto devem comer. Não deveria ser assim. Cumpre-nos proceder de um ponto de vista moral e religioso. Devemos ser temperantes em tudo, pois uma coroa incorruptível, um tesouro celeste se acha diante de nós. E agora desejo dizer a meus irmãos e irmãs, que eu teria [169]
força moral para tomar uma atitude e governar-me a mim mesma. Não delegaria isto a outra pessoa. Comeis em excesso, e depois vos arrependeis, e ficais a pensar no que comestes e bebestes. Comei simplesmente o que mais convém, e ide adiante, sentindo-vos sem culpa diante do Céu, sem remorsos de consciência. Não cremos na completa remoção de tentações, seja de crianças, seja de adultos. Todos nós temos diante de nós uma luta, e cumpre-nos permanecer na atitude de resistir às tentações de Satanás; e precisamos saber que possuímos em nós mesmos poder para fazer isto. — Testimonies for the Church 2:374 (1870); Testemunhos Selectos 1:192.

264. É-me dada uma mensagem para vos transmitir: Comei em períodos regulares. Mediante hábitos errôneos de comer, estais-vos preparando para sofrimento futuro. Nem sempre é seguro aceitar convites para refeições, mesmo que sejam feitos por vossos irmãos e amigos, que vos desejam prodigalizar muitas espécies de pratos. Sabeis que podeis comer duas ou três espécies de alimento numa refeição, sem dano para vossos órgãos digestivos. Quando sois convidados para uma refeição, evitai a muita variedade de alimento que os que fizeram o convite vos põem na frente. Isto tereis de fazer se

quiserdes ser uma sentinela fiel. Quando nos é colocado à frente alimento que, se for tomado, causaria aos órgãos digestivos horas de trabalho árduo, não devemos, se tomarmos esse alimento, culpar das conseqüências os que no-lo põem à frente. Deus espera que decidamos por nós mesmos comer tão-somente o alimento que não cause sofrimento aos órgãos digestivos. — Carta 324, 1905.

[O corpo deve ser servo da mente — 35]

[Educação do apetite, logo na infância — 346 e 353]

[O apetite deve ser negado, com interesse e zelo — 65]

[Oração pedindo cura, pelos intemperantes — 29]

[Efeitos da condescendência sobre a influência e a utilidade — 72]

Vitória mediante Cristo

265. Cristo feriu a batalha no terreno do apetite, e saiu vitorioso; e nós também podemos vencer, pelo poder dEle recebido. Quem
[170] entrará pelas portas na cidade? — Não os que declaram não poder romper com a força do apetite. Cristo resistiu ao poder daquele que nos queria prender em escravidão; conquanto enfraquecido por Seu longo jejum de quarenta dias, resistiu Ele à tentação, provando por esse ato que nossos casos não são sem esperança. Bem sei que não podemos alcançar sozinhos a vitória; e quão gratos devemos ser por termos um Salvador vivo, pronto e disposto para nos ajudar! — Christian Temperance and Bible Hygiene, 19 (1890).

266. Uma vida nobre e pura, uma vida vitoriosa sobre o apetite e a concupiscência, é possível a todo aquele que quiser unir a sua vontade humana, fraca e vacilante, à onipotente e inabalável vontade
[171] de Deus. — A Ciência do Bom Viver, 176 (1905).

[172]

[173]

Capítulo 9 — Regularidade no comer

Parte 1 — Número de refeições

O estômago precisa de descanso

267. O estômago precisa receber cuidadosa atenção. Não deve ser mantido em trabalho constante. Dai a esse maltratado e muito abusado órgão alguma paz, sossego e descanso. Depois de haver o estômago feito sua obra relativa a uma refeição, não abarroteis mais trabalho sobre ele antes de ter tido oportunidade de descansar e antes de ter sido pela natureza provido suficiente suprimento de suco gástrico para cuidar de mais alimento. Cinco horas, pelo menos, devem mediar entre cada refeição, e tende sempre em mente que, se quisésseis fazer uma experiência veríeis que duas refeições são preferíveis a três. — Carta 73a, 1896.

Tomai um desjejum substancioso

268. É costume e norma da sociedade tomar um desjejum leve. Mas não é esta a melhor maneira de tratar o estômago. Na ocasião do desjejum o estômago está em melhores condições de cuidar de mais alimento do que na segunda ou terceira refeição do dia. O hábito de tomar um desjejum insuficiente e um lauto almoço é errado. Fazei vosso desjejum corresponder mais aproximadamente à refeição mais liberal do dia. — Carta 3, 1884.

Jantares tardios

269. Para as pessoas de hábitos sedentários, as ceias tarde da noite são particularmente nocivas. Para essas as desordens criadas são geralmente o começo de moléstias que findam na morte.

Em muitos casos a fraqueza que leva a desejar alimento é sentida porque os órgãos digestivos foram muito sobrecarregados durante o dia. Depois de digerir uma refeição, os órgãos que se empenharam nesse trabalho precisam de repouso. Pelo menos cinco ou seis horas devem entremear as refeições; e a maior parte das pessoas que [174]

experimentarem esse plano, verificarão que duas refeições por dia são preferíveis a três. — A Ciência do Bom Viver, 304 (1905).

270. Muitos condescendem com o pernicioso hábito de comer justamente antes de dormir. Podem ter tomado três refeições regulares; contudo, por ter uma sensação de desfalecimento, como se estivessem com fome, tomam um lanche, ou quarta refeição. Tendo condescendido com esta prática errada, tornou-se ela um hábito, e têm a impressão de não poderem dormir sem tomar um lanche justamente antes de se recolherem. Em muitos casos, a causa desse desfalecimento é terem sido os órgãos digestivos já por demais sobrecarregados através do dia, para cuidar de alimento insalubre impingido ao estômago com demasiada freqüência, e em quantidades excessivas. Os órgãos digestivos assim sobrecarregados tornam-se cansados, e carecem de um período de completo repouso do trabalho para recuperar suas energias gastas. Nunca se deve tomar uma segunda refeição sem que o estômago tenha tido tempo para descansar do trabalho de digerir a refeição precedente. Caso seja tomada uma terceira refeição, deve ela ser leve, e várias horas antes de ir para a cama.

Com muitos, porém, o pobre e cansado estômago reclama em vão de seu cansaço. E atulhado com mais alimento, que põe em movimento os órgãos digestivos, para de novo executar a mesma rotina de trabalho, através das horas do repouso. O sono dessas pessoas é em geral perturbado com sonhos desagradáveis, e de manhã despertam cansadas. Há uma sensação de languidez e falta de apetite. O organismo inteiro sente falta de energia. Dentro de pouco tempo os órgãos digestivos estão gastos, pois não tiveram tempo para descansar. Essas pessoas tornam-se infelizes dispépticos, e ficam a pensar o que os teria feito assim. A causa trouxe o seguro resultado. Se essa prática for seguida por longo período de tempo, tornar-se-á a saúde seriamente enfraquecida. O sangue torna-se impuro, a tez pálida, e freqüentemente aparecem erupções. Muitas vezes ouvireis queixas dessas pessoas, de freqüentes dores e irritação na região do estômago, e quando trabalham seu estômago fica tão cansado que são forçadas a desistir do trabalho, e descansar. Parecem não
[175] atinar com a causa desse estado de coisas; pois, no demais, acham-se aparentemente sadias.

Causa e cura da sensação de esvaimento

Os que mudam de três refeições para duas ao dia, a princípio serão mais ou menos incomodados por uma languidez, especialmente na ocasião em que era seu hábito tomar sua terceira refeição. Mas se perseverarem por breve tempo, desaparecerá essa prostração.

O estômago, quando nos deitamos para dormir, deve ter terminado todo o seu trabalho, para fruir o descanso, assim como as outras partes do corpo. O trabalho da digestão não deve prosseguir em tempo algum das horas do sono. Depois de o estômago, quando sobrecarregado, ter efetuado sua tarefa, fica exausto, o que motiva a sensação de esvaimento. Então muitos se enganam, julgando que seja a falta de alimento que produza essa sensação, e sem darem ao estômago tempo para descansar, tomam mais alimento, o qual no momento remove a debilidade. E quanto mais se condescender com o apetite, tanto mais clamará ele por satisfação. Esse desfalecimento é geralmente resultado do comer carne, e comê-la freqüentemente e em demasia. O estômago torna-se cansado por ser mantido constantemente em atividade, cuidando de alimento nem sempre o mais saudável. Sem tempo para repousar, os órgãos digestivos enfraquecem-se, de onde a sensação do esvaimento, e desejo de comer freqüentemente. O remédio de que precisam esses, é comer menos freqüentemente e em menor abundância, satisfazendo-se com alimento simples e natural, comendo duas vezes, ou, no máximo, três vezes ao dia. O estômago precisa de períodos regulares de trabalho e repouso; daí ser uma perniciosíssima violação das leis da saúde o comer irregularmente e entre as refeições. Com hábitos regulares e alimento apropriado, o estômago gradualmente se recuperará. — Healthful Living, cap. 1, 55-57 (1865).

271. O estômago pode ser educado por tal forma que deseje alimento oito vezes ao dia, e se sinta enfraquecido se não for satisfeito. Isto, porém, não é argumento em favor de comer tão freqüentemente. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1883.

[Despertar com hálito impuro e língua saburrosa — 245] [176]

O plano de duas refeições

272. Na maioria dos casos duas refeições ao dia são preferíveis a três. O jantar, quando muito cedo, incompatibiliza-se com a digestão

da refeição prévia. Sendo mais tarde, não é digerido antes da hora de deitar. Assim o estômago deixa de conseguir o devido repouso. O sono é perturbado, cansam-se o cérebro e os nervos, é prejudicado o apetite para a refeição matutina, o organismo todo não se restaura, e não estará preparado para os deveres do dia. — Educação, 205 (1903).

[Plano de duas refeições para as crianças — 343 e 344]

273. O costume de comer apenas duas vezes por dia, em geral, demonstra-se benéfico à saúde; todavia, sob certas circunstâncias, talvez algumas pessoas tenham necessidade de uma terceira refeição. Esta, porém, deve ser muito leve, e de comida de fácil digestão. Bolachas de sal, ou pão torrado e fruta, ou bebida de cereal, eis os alimentos mais próprios para a refeição da noite. — A Ciência do Bom Viver, 321 (1905).

274. A maioria das pessoas goza melhor saúde tomando duas refeições ao dia, em vez de três; outras, sob as circunstâncias existentes, podem precisar de alguma comida na hora do jantar; mas esta refeição deve ser muito leve. Ninguém se julgue um critério para todos — que cada um tenha que proceder exatamente como ele.

Nunca enganeis o estômago, levando-o a proceder diferentemente daquilo que a saúde requer, e nunca dele abuseis impondo-lhe uma carga que não deve levar. Cultivai o domínio próprio. Refreai o apetite; conservai-o sob o controle da razão. Não julgueis necessário abarrotar a mesa com alimento insalubre quando tendes visitas. A saúde de vossa família e a influência sobre vossos filhos devem ser consideradas, tanto quanto os hábitos e gostos de vossos hóspedes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Conselhos Sobre Saúde, 156 (1890).

275. Para alguns é demasiado forte para ser resistida a tentação
[177] de ver outros tomarem a terceira refeição, e imaginam que estão com fome, quando a sensação não é um pedido de alimento da parte do estômago, mas um desejo da mente que não foi fortalecida pelo firme princípio, nem disciplinada para negar-se a si mesma. — Testimonies for the Church 4:574 (1881).

[Para contexto ver — 260]

Como remédio para a irritabilidade

276. O procedimento do irmão H não tem sido o que deveria. Seus gostos e aversões são muito fortes e ele não tem conservado sob controle da razão os seus próprios sentimentos. Irmão H, vossa saúde está grandemente prejudicada por comer em excesso, e comer em ocasiões impróprias. Isto causa um afluxo de sangue para o cérebro. A mente torna-se confusa, e não tendes o devido controle sobre vós mesmo. Dais a impressão de um homem cuja mente esteja desequilibrada. Tendes gestos violentos, irritais-vos facilmente, e olhais às coisas numa luz exagerada e pervertida. Bastante exercício ao ar livre, e um regime abstêmio, são essenciais à vossa saúde. Não deveis tomar mais de duas refeições ao dia. Se sentis que deveis comer à noite, tomai um pouco de água fria, e de manhã vos sentireis muito melhor por não haverdes comido. — Testimonies for the Church 4:501, 502 (1880).

Ninguém deve ser forçado a omitir a terceira refeição

277. Com respeito à questão do regime, esta questão deve ser tratada com tanta prudência que não dê a impressão de imposição. Deve ser mostrado que tomar duas refeições é muito melhor para a saúde do que três. Não deve, porém, haver imposição autoritária. Ninguém ligado ao sanatório deve ser obrigado a adotar o sistema de duas refeições. É mais apropriada a persuasão do que a força. ...

Os dias agora estão ficando mais curtos, e será ocasião oportuna para apresentar esta questão. À medida que os dias se encurtam, tome-se o almoço um pouco mais tarde, e então a terceira refeição não será julgada necessária. — Carta 145, 1901. [178]

278. Com respeito à terceira refeição, não torneis compulsório o tomar apenas duas refeições. Alguns têm melhor saúde tomando três refeições leves, e quando se limitam a duas, sentem muito severa a mudança. — Carta 200, 1902.

[Possibilidade de dano com a omissão da terceira refeição em nossos sanatórios — 424]

Não deve ser um teste

279. Eu tomo apenas duas refeições ao dia. Não penso, porém, que o número de refeições deva ser um teste. Se há os que desfrutam

melhor saúde tomando três refeições, é direito seu tomarem três. Eu prefiro duas. Há trinta e cinco anos pratico este sistema de duas refeições. — Carta 30, 1903.

Resultados objetáveis da imposição do plano de duas refeições em escolas missionárias

280. Têm muitos a impressão de que a questão do regime alimentar esteja sendo levada a extremos. Quando os alunos combinam o esforço físico e mental, em tão grande escala como o fazem nesta escola (Avondale), deixa de existir, em grande parte, a objeção à terceira refeição. Então ninguém precisa sentir-se prejudicado. Os que conscienciosamente só tomam duas refeições não precisam absolutamente mudar seu hábito. ...

O fato de que alguns, professores e estudantes, têm o privilégio de tomar suas refeições no quarto, não está exercendo influência saudável. Deve haver ação harmônica no manuseio das refeições. Se os que só tomam duas refeições julgam que na segunda devam comer bastante para perfazer também a terceira, eles farão dano aos seus órgãos digestivos. Tomem os estudantes a terceira refeição, preparada sem verduras, mas com alimento simples e saudável, tais como frutas e pão. — Carta 141, 1899.

[Para os pastores duas refeições são mais conducentes à saúde física e espiritual — 227]

[Plano de duas refeições seguido por E. G. White — Apêndice 1:4, 5, 20, 22, 23.]

[179] [A mesa da Sra. White posta duas vezes ao dia — 27]

Parte 2 — Comer entre as refeições

A importância da regularidade

281. Tomada a refeição regular, deve-se permitir ao estômago um descanso de cinco horas. Nenhuma partícula de alimento deve ser introduzida no estômago até a próxima refeição. Neste intervalo o estômago efetuará sua obra, estando então em condições de receber mais alimento.

Em caso algum devem as refeições ser irregulares. Se se faz o almoço uma ou duas horas antes do tempo usual, o estômago

não está preparado para o novo encargo, pois não dispôs ainda do alimento tomado na refeição anterior, e não possui força vital para novo trabalho. Assim é sobrecarregado o organismo.

Tampouco devem as refeições ser retardadas uma ou duas horas, para se acomodarem às circunstâncias, ou para se poder terminar certa porção de trabalho. O estômago pede alimento na ocasião em que está acostumado a recebê-lo. Retardado este tempo, diminui a vitalidade do organismo, alcançando afinal um nível tão baixo que o apetite desaparece inteiramente. Se é tomado alimento então, o estômago acha-se incapaz de cuidar dele devidamente. O alimento não pode ser convertido em sangue bom.

Se todos comessem em períodos regulares, não provando coisa alguma entre as refeições, estariam dispostos para suas refeições, encontrando no comer uma satisfação que lhes recompensaria o esforço. — Manuscrito 1, 1876.

282. É de vital importância a regularidade no comer. Deve haver tempo determinado para cada refeição. Nesta ocasião, coma cada um o que o organismo requer, e depois não tome nada mais até a próxima refeição. Muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, em intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente força de vontade para resistir à inclinação. Quando em viagem, alguns estão continuamente mordicando, se lhes chega ao alcance qualquer coisa de comer. Isto é muito nocivo. Se os viajantes comessem regularmente, um alimento simples e nutritivo, não experimentariam tão grande fadiga, nem sofreriam tanto enjôo. — A Ciência do Bom Viver, 303, 304 (1905). [180]

283. A regularidade nas refeições deve ser fielmente observada. Coisa alguma se deve comer entre elas, nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria. E quando as crianças chegam à mesa, não apetecem os alimentos sãos; desejam o que lhes é prejudicial. — A Ciência do Bom Viver, 384 (1905).

284. Não tem havido nessa família o devido arranjo em relação ao regime; tem havido irregularidade. Devia ter havido tempo certo para cada refeição, e o alimento devia ter sido preparado de forma simples, livre de gordura; mas deviam ter-se dado ao trabalho de torná-lo nutritivo, saudável e convidativo. Nessa família, como

em muitas outras, tem-se feito recepção especial para os visitantes; preparam-se muitos pratos, e freqüentemente demasiado substanciosos, de modo que os que se achavam à mesa eram tentados a comer em excesso. Então, na ausência de companhia, havia grande reação, uma negligência no preparo dos pratos apresentados na mesa. O regime era pobre, faltando-lhe nutrientes. Não era considerado importante, era "apenas para nós mesmos". Os alimentos eram muitas vezes comidos a qualquer hora, sem consideração à hora regular da refeição. Todos os membros da família sofriam dano com esse arranjo. É pecado, para qualquer de nossas irmãs, fazerem tão grandes preparativos para as visitas, e fazerem injustiça a sua própria família, por um regime escasso, que não sustente suficientemente o organismo. — Testimonies for the Church 2:485 (1870).

285. Fico atônita ao saber que, depois de todo o esclarecimento que tem sido dado nesta instituição, muitos de vós comam entre as refeições! Não deveis nunca permitir que um bocado vos passe pelos lábios entre vossas refeições regulares. Comei o que deveis comer, mas comei-o na refeição, e então esperai até à próxima. — Testimonies for the Church 2:373 (1869).

286. Muitos volvem costas à luz e ao conhecimento, e sacrificam o princípio ao paladar. Comem quando o organismo não carece de
[181] alimento, e a intervalos irregulares, porque não têm força moral para resistir à inclinação. Em resultado rebela-se o abusado estômago, e seguem-se sofrimentos. A regularidade no comer é muito importante para a saúde do corpo e a tranqüilidade do espírito. Nunca deve um bocado de alimento atravessar os lábios entre as refeições. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 50; Conselhos Sobre Saúde, 118 (1890).

287. E o dispéptico — o que assim o tornou foi seguir esse procedimento. Em vez de observar regularidade, tem permitido que o apetite o controlasse, e tem comido entre as refeições. — Testimonies for the Church 2:374 (1869).

288. Em geral não se ensinam as crianças com respeito à importância de quando, como e o que devem comer. Permite-se-lhes condescender livremente com os seus gostos, comer a todas as horas, servir-se de frutas quando estas lhes tentam os olhos, e isto, juntamente com tortas, bolos, pão e manteiga, e doces comidos quase constantemente, torna-os glutões e dispépticos. Os órgãos diges-

tivos, qual um moinho que estivesse trabalhando continuamente, torna-se debilitado, a força vital é chamada do cérebro para ajudar o estômago em sua sobrecarga, enfraquecendo-se assim as faculdades mentais. O estímulo desnatural e o desgaste das forças vitais tornam-nos nervosos, impacientes quando refreados, voluntariosos e irritadiços. — The Health Reformer, Maio de 1877.

[Importância, para as crianças, da regularidade no regime — 343, 344, 345, 346 e 348]

289. Muitos pais, para evitar a tarefa de pacientemente educarem os filhos em hábitos de negação própria e ensinar-lhes como fazer reto uso de todas as bênçãos de Deus, deixam-nos comer e beber sempre que lhes agrade. O apetite e a condescendência egoísta, a menos que sejam positivamente refreados, crescem com o crescimento e fortalecem-se à medida que aumentem as forças. — Testimonies for the Church 3:564 (1875).

[Para contexto ver 347]

290. É costume bastante comum entre o povo do mundo, comer três vezes ao dia, além de comer a intervalos irregulares, entre as refeições; e a última refeição é em geral a mais abundante, sendo muitas vezes tomada justamente antes de deitar. Isto é transpor a ordem natural; uma refeição abundante nunca deve ser tomada tão tardiamente. Se essas pessoas mudassem sua prática, tomando só [182] duas refeições ao dia, e coisa alguma entre elas, nem mesmo uma maçã, uma noz, ou qualquer espécie de fruta, o resultado se veria na forma de bom apetite e saúde muito melhorada. — The Review and Herald, 29 de Julho de 1884.

291. Quando viajam, alguns estão quase constantemente debicando, se existe qualquer coisa ao seu alcance. É esta uma prática perniciosíssima. Os animais, que não têm razão, e que nada sabem de esforço mental, poderão assim proceder sem sofrer prejuízo, mas não servem eles de critério para seres racionais, possuidores de faculdades mentais que devem ser usadas para Deus e a humanidade. — The Review and Herald, 29 de Julho de 1884.

292. Banquetes de glutões, e alimento introduzido no estômago em ocasiões impróprias, deixam uma influência sobre cada fibra do organismo. — Health Reformer, Junho de 1878.

293. Muitos comem a toda hora, a despeito das leis da saúde. Depois, a mente fica obscurecida. Como podem os homens ser

honrados com a iluminação divina, quando são tão descuidados em seus hábitos, tão desatenciosos para com a luz que Deus tem dado com relação a estas coisas? Irmãos, não é tempo de vos converterdes quanto a essas condescendências egoístas? — Obreiros Evangélicos, 241 (1892).

294. Três refeições ao dia, e coisa alguma entre elas — nem mesmo uma maçã — deve ser o limite máximo da condescendência. Os que vão além violam as leis da Natureza e sofrerão a penalidade. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1983.

[Pastores que desrespeitam esta regra — 227]

[Comer entre as refeições nas reuniões campais — 124]

[As crianças não devem comer doces, frutas, nozes ou qualquer coisa entre as refeições — 344]

[Deixar as crianças comerem a qualquer hora — 348, 355 e 361]

[183] [Conseqüências para os estudantes — 246]

[184]

[185]

Capítulo 10 — O jejum

A vitória de Cristo mediante a negação do apetite

295. Para Cristo, como para o santo par no Éden, foi o apetite o terreno da primeira grande tentação. Exatamente onde começara a ruína, deveria começar a obra de nossa redenção. Como, pela condescendência com o apetite, caíra Adão, assim, pela negação do mesmo, devia Cristo vencer. "E, tendo jejuado quarenta dias e quarenta noites, depois teve fome; e, chegando-se a Ele o tentador, disse: se Tu és o Filho de Deus, manda que estas pedras se tornem em pães. Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus."

Do tempo de Adão ao de Cristo, a condescendência própria havia aumentado o poder dos apetites e paixões, tendo eles domínio quase ilimitado. Os homens se haviam aviltado e ficado doentes, sendo-lhes, de si mesmos, impossível vencer. Cristo venceu em favor do homem, pela resistência à severíssima prova. Exercitou, por amor de nós, um autodomínio mais forte que a fome e a morte. E nessa primeira vitória estavam envolvidos outros resultados que entram em todos os nossos conflitos com o poder das trevas.

Quando Jesus chegou ao deserto, estava rodeado da glória do Pai. Absorto em comunhão com Deus, foi erguido acima da fraqueza humana. Mas a glória afastou-se, e Ele foi deixado a lutar com a tentação. Ela O apertava a todo o instante. Sua natureza humana recuava do conflito que O aguardava. Durante quarenta dias, jejuou e orou. Fraco e emagrecido pela fome, macilento e extenuado pela angústia mental, "o Seu parecer estava tão desfigurado, mais do que de outro qualquer, e Sua figura mais do que a dos outros filhos dos homens". Era então a oportunidade de Satanás. Julgou poder agora vencer a Cristo. — O Desejado de Todas as Nações, 117, 118 (1898). [186]

296. Cristo Se submeteu à prova na questão do apetite, e por quase seis semanas resistiu à tentação em favor do homem. Este longo jejum no deserto destinava-se a ser uma lição ao homem

caído, através de todos os tempos. Cristo não foi vencido pelas fortes tentações do inimigo, e isto é uma animação para toda alma que luta contra a tentação. Cristo tornou possível, a qualquer membro da família humana, resistir à tentação. Todos os que querem viver vida piedosa podem vencer, como Cristo venceu, pelo sangue do Cordeiro, e pela palavra de seu testemunho. Aquele longo jejum do Salvador fortaleceu-O para resistir. Deu Ele prova ao homem de que começaria a obra de vencer justamente onde começou a ruína — na questão do apetite. — Carta 158, 1909.

297. Quando Cristo Se via mais tenazmente assaltado pela tentação, não comia nada. Confiava-Se a Deus, e mediante fervorosa oração e perfeita submissão à vontade de Seu Pai, saía vencedor. Os que professam a verdade para estes últimos dias, acima de todas as outras classes de professos cristãos, devem imitar o grande Modelo na oração. — Testimonies for the Church 2:202, 203 (1869); Testemunhos Selectos 1:221.

298. O Redentor do mundo sabia que a condescendência com o apetite traria debilidade física, adormecendo órgãos perceptivos de maneira que se não discerniriam as coisas sagradas e eternas. Cristo sabia que o mundo estava entregue à glutonaria, e que isto perverteria as faculdades morais. Se a condescendência com o apetite era tão forte sobre a raça humana que, para derribar-lhe o poder, foi exigido do divino Filho de Deus que jejuasse por cerca de seis semanas, em favor do homem, que obra se acha diante do cristão a fim de ele poder vencer da maneira por que Cristo venceu! A força da tentação para satisfazer o apetite pervertido só pode ser avaliada em face da inexprimível agonia de Cristo naquele prolongado jejum no deserto. — Testimonies for the Church 3:486 (1875); Testemunhos Selectos
[187] 1:415.

Como preparo para o estudo das escrituras

299. Há nas Escrituras algumas coisas difíceis de entender e que segundo diz Pedro, os indoutos e inconstantes torcem para sua própria perdição. Não podemos explicar nesta vida o sentido de toda passagem das Escrituras; não há, porém, pontos vitais de verdade prática, que fiquem envoltos em mistério.

Ao chegar, na providência de Deus, o tempo de o mundo ser provado quanto à verdade para aquele tempo, mentes serão despertadas pelo Seu Espírito para pesquisarem as Escrituras, mesmo com jejum e oração, até que se descubra elo após elo, e estes sejam ligados em perfeita cadeia.

Todo fato que tem que ver de perto com a salvação de almas, será tornado tão claro, que ninguém precisa errar, ou andar em trevas. — Testimonies for the Church 2:692 (1870); Testemunhos Selectos 1:286.

300. Pontos difíceis da verdade presente têm sido compreendidos pelos fervorosos esforços de uns poucos que eram dedicados à obra. Jejum e fervente oração a Deus têm levado o Senhor a abrir-lhes ao entendimento os Seus tesouros de verdade. — Testimonies for the Church 2:650, 651 (1870).

301. Os que sinceramente desejam a verdade não serão relutantes em franquear à investigação e crítica as suas posições, e não se aborrecerão se suas opiniões e idéias forem contraditas. Este foi o espírito acariciado entre nós quarenta anos atrás. Reuníamo-nos com a alma opressa, orando para que fôssemos unidos na fé e na doutrina; pois sabíamos que Cristo não é dividido. Um ponto de cada vez, era tomado como assunto de investigação. A solenidade caracterizava esses concílios de investigação. As Escrituras eram abertas com uma intuição de reverência. Muitas vezes jejuávamos, a fim de que estivéssemos mais habilitados a compreender a verdade. — The Review and Herald, 26 de Julho de 1892; Vida e Ensinos, 47.

Quando é necessário auxílio divino especial

302. Para certas ocasiões, o jejum e oração são recomendáveis e apropriados. Na mão de Deus são o meio de purificar o coração e [188]
promover uma disposição de espírito receptiva. Obtemos resposta às nossas orações porque humilhamos nossa alma perante Deus. — Carta 73, 1896.

303. É desígnio de Deus que os que têm responsabilidades se reúnam muitas vezes, para aconselharem-se mutuamente e orarem fervorosamente, pedindo aquela sabedoria que unicamente Ele pode comunicar. Unidos, fazei conhecidas a Deus vossas dificuldades. Falai menos; muito tempo precioso se perde em conversas que não

trazem luz. Unam-se irmãos em jejum e oração, pedindo a sabedoria que Deus prometeu suprir liberalmente. — Obreiros Evangélicos, (velha edição), 236 (1892).

304. Sempre que seja necessário para o progresso da causa da verdade e para a glória de Deus, que se tenha que defrontar um oponente, quão cuidadosamente, e com que humildade, devem eles [os defensores da verdade] entrar na luta. Com esquadrinhação do coração, confissão de pecado, e fervorosa oração, e muitas vezes jejuando por algum tempo, devem suplicar a Deus que os ajude especialmente e conceda a Sua salvadora e preciosa mensagem uma vitória gloriosa, a fim de que o erro apareça em sua verdadeira deformidade, e seus defensores sejam completamente desbaratados. — Testimonies for the Church 1:624 (1867).

[O jejum do Salvador, uma lição para nós, os que vivemos em tempos perigosos — 238]

O verdadeiro jejum

305. O verdadeiro jejum, que deve ser recomendado a todos, é a abstinência de qualquer espécie estimulante de alimento, e o uso apropriado de alimento saudável e simples, que Deus proveu em abundância. Precisam os homens pensar menos acerca do que hão de comer e beber de alimento temporal, e muito mais acerca do alimento do Céu, que dará tono e vitalidade à experiência religiosa toda. — Carta 73, 1896; Medicina e Salvação, 283.

306. Agora e daqui por diante até ao fim do tempo, deve o povo de Deus ser mais fervoroso, mais desperto, não confiando em sua própria sabedoria, mas na sabedoria de seu Líder. Devem pôr de
[189] parte dias de jejum e oração. Pode não ser requerida a completa abstinência de alimento, mas devem comer moderadamente, do alimento mais simples. — The Review and Herald, 11 de Fevereiro de 1904.

307. Todo o jejuar do mundo não substituirá a simples confiança na Palavra de Deus. "Pedi", diz Ele, "e recebereis."... Não sois chamados a jejuar quarenta dias. O Senhor suportou esse jejum por vós, no deserto da tentação. Não haveria virtude em semelhante jejum; há, porém, virtude no sangue de Cristo. — Carta 206, 1908.

308. O espírito do verdadeiro jejum e oração é o espírito que rende a Deus mente, coração e vontade. — Manuscrito 28, 1900.

Como remédio para a doença

309. A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de moléstia, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham ensejo de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, havia de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde. — A Ciência do Bom Viver, 235 (1905).

310. Alguns há que seriam mais beneficiados pela abstinência de alimento por um dia ou dois cada semana, do que por qualquer quantidade de tratamento ou conselho médico. Jejuar um dia por semana ser-lhes-ia de incalculável benefício. — Testimonies for the Church 7:134 (1902).

311. Condescender em comer com demasiada freqüência, e em quantidade demasiado grande, sobrecarrega os órgãos digestivos e produz um estado febril do organismo. O sangue torna-se impuro, e então ocorrem doenças de várias espécies. ... [190]

Os sofredores, nestes casos, podem fazer por si mesmos o que os outros não podem por eles fazer tão bem. Devem começar por aliviar a natureza da carga que lhe impuseram. Devem remover a causa. Jejuar por breve tempo, dando ao estômago oportunidade para descansar. Reduzir o estado febril do organismo por cuidadosa e inteligente aplicação de água. Esses esforços ajudarão a natureza em sua luta por livrar o organismo de impurezas. — Spiritual Gifts 4:133, 134 (1864).

312. As pessoas que condescenderam com o apetite para comer livremente carne, molhos altamente temperados, e várias espécies de substanciosos bolos e conservas, não podem imediatamente ter

prazer num regime simples, saudável e nutritivo. Seu paladar está tão pervertido que não têm apetite para um regime saudável de frutas, pão simples e verduras. Não devem esperar que logo de início tenham prazer em alimento tão diferente daquele com que têm estado condescendendo. Se não podem, a princípio, ter prazer em alimento simples, devem jejuar até que o possam. Esse jejum se lhes demonstrará de maior benefício do que remédios, pois o abusado estômago encontrará o descanso de que há muito vinha necessitando, e a verdadeira fome pode ser satisfeita com um regime simples. Levará tempo para o paladar recuperar-se dos abusos que recebeu, e voltar ao seu tom natural. Mas a perseverança no procedimento de negação própria quanto a comer e beber logo tornará saboroso o alimento saudável, e logo será tomado com maior satisfação do que o gastrônomo sente com suas ricas iguarias. — Spiritual Gifts 4:130, 131; Conselhos Sobre Saúde, 148 (1864).

Guardai-vos da abstinência debilitadora

313. Em casos de febre alta, a abstinência de alimento por breve tempo, diminuirá a febre, e tornará mais eficaz o emprego de água. Mas o médico assistente deve compreender a real situação do doente, e não permitir que o seu regime seja reduzido por grande espaço de tempo, até que seu organismo se debilite. Enquanto a febre está alta, pode o alimento irritar e excitar o sangue; mas logo que se vença a força da febre, deve-se-lhe ministrar alimento, cuidadosa e judiciosamente. Se o alimento for retido por tempo demasiado, o
[191] desejo que dele sente o estômago criará febre, que será aliviada por uma adequada ministração de alimento de qualidade apropriada. Isto dará à natureza algo que fazer. Se o doente mostra grande desejo de alimentar-se, mesmo durante a febre, satisfazer esse desejo com quantidade moderada de alimento simples será menos prejudicial do que negar-lho. Se ele não pode aplicar a mente em nenhuma outra coisa, a natureza não ficará sobrecarregada com um pequena porção de alimento simples. — Testimonies for the Church 2:384, 385 (1870).

Conselho a um pastor idoso

314. Fui informada de que por certo período de tempo tomastes apenas uma refeição ao dia; sei, porém, que em vosso caso isso está errado, pois foi-me mostrado que necessitáveis de um regime nutritivo, e que estáveis em perigo de serdes abstêmio por demais. Vossa força não admitia tão severa disciplina. ...

Penso que tendes errado em jejuar dois dias. Deus não requeria isto de vós. Rogo-vos que sejais cauteloso e comais livremente alimento bom e saudável duas vezes ao dia. Por certo vossa força decrescerá e vossa mente se tornará desequilibrada a menos que mudeis vosso procedimento de usar um regime abstêmio. — Carta 2, 1872. [192]

[193]

[194]

[195]

Capítulo 11 — Extremos no regime alimentar

Importância de um procedimento coerente

315. Muitos dos pontos de vista mantidos pelos adventistas do sétimo dia diferem vastamente dos mantidos pelo mundo em geral. Os que defendem uma verdade impopular devem, mais que todos os outros, procurar ser coerentes em seu viver. Não devem procurar ver quão diferentes podem ser dos outros, mas sim quanto podem aproximar-se daqueles que eles desejam influenciar, a fim de que possam ajudá-los a chegar às posições que eles mesmos tanto prezam. Tal procedimento recomendará as verdades que sustentam.

Os que defendem a reforma no regime alimentar devem, pela maneira em que provêem a sua própria mesa, apresentar sob o melhor prisma as vantagens da reforma de saúde. Devem exemplificar os seus princípios de tal modo que a recomendem ao juízo das pessoas sinceras.

Existe uma classe numerosa que rejeitará qualquer movimento de reforma, por muito razoável que seja, se porventura impõe restrições ao apetite. Eles consultam o paladar, em vez da razão e das leis da saúde. Desta classe, todos os que deixam o trilho batido do costume e defendem uma reforma sofrerão oposição, e serão considerados radicais, por mais coerente que seja o seu modo de proceder. Ninguém deve, porém, permitir que a oposição ou o ridículo o afastem da obra da reforma, ou o levem a considerá-la levianamente. Quem estiver possuído do espírito que atuava em Daniel, não será estreito nem presumido, mas será firme e decidido em defender o direito. Em todas as suas associações, quer com seus irmãos quer com outros, não se desviará do princípio, enquanto ao mesmo tempo não deixará de manifestar uma paciência nobre e cristã. Se os que defendem a reforma de saúde levam a questão a extremos, não será de admirar que o povo se aborreça. Muitas vezes nossa fé religiosa é desta maneira levada ao descrédito, e em muitos casos os que tes-
[196] temunham mostras de incoerência, nunca mais podem ser levados a

pensar que haja na reforma qualquer coisa de bom. Esses extremistas causam, em poucos meses, mais dano do que podem desfazer em toda uma vida. Empenham-se em uma obra que Satanás se apraz em ver prosseguir.

Duas classes têm-me sido apresentadas: primeira, os que não estão vivendo à altura da luz que Deus lhes deu; segunda, os que são rígidos demais em levar a cabo suas idéias unilaterais acerca da reforma e impô-las aos outros. Quando assumem uma atitude, nela permanecem obstinadamente, ultrapassando quase sempre os limites.

A primeira classe adotou a reforma porque alguém a adotou. Não obtiveram por si mesmos uma compreensão clara de seus princípios. Muitos dos que professam a verdade receberam-na porque outros a receberam, e nunca souberam dar a razão de sua fé. Por isso é que são tão instáveis. Em vez de pesar seus motivos à luz da eternidade, em vez de obter um conhecimento prático dos princípios que motivam todas as suas ações, em vez de cavarem até ao fundo e construírem por si mesmos sobre alicerces verdadeiros, andam à luz da tocha de outros, e por certo fracassarão.

A outra classe assume pontos de vista errados acerca da reforma. Adotam regime escasso demais. Vivem com alimento de qualidade pobre, preparado sem atenção ao nutrimento do organismo. É importante que o alimento seja preparado com cuidado, de modo que o apetite, se não estiver pervertido, possa ter prazer nele.

Pelo fato de nós, por princípio, rejeitarmos o uso dos alimentos que irritam o estômago e destroem a saúde, nem por isso devemos dar idéia que seja de pouca conseqüência o que comemos. Não recomendo um regime empobrecido. Muitos que carecem dos benefícios de um regime saudável, e por motivos de consciência adotam o que eles julgam ser assim, enganam-se supondo que um cardápio pobre, preparado sem esforço, e consistente na maior parte de mingaus e bolinhos de farinha grosseira, pesados e mal cozidos, seja um regime reformado. Alguns usam leite com grande quantidade de açúcar no mingau, julgando que estão praticando a reforma de saúde. Mas o açúcar e leite juntos são susceptíveis de causar fermentação no estô- [197]
mago, sendo, pois, prejudiciais. O livre uso de açúcar em qualquer forma tende a obstruir o organismo, e não raro é causa de doença. Alguns pensam que só devem comer determinada quantidade, e

de determinada qualidade, e limitar-se a duas ou três espécies de alimento. Mas comendo quantidade demasiado pequena, e não da melhor qualidade, não recebem nutrição suficiente. ...

Idéias estreitas, e acentuação exagerada de pontos pequenos, têm sido grande mal para a causa da reforma de saúde. É possível esforçar-se tanto para economizar no preparo do alimento que, em vez de um regime saudável, torna-se um regime de miséria. Qual o resultado? — Sangue pobre. Já vi vários casos de doença de cura dificílima, devidos a um regime insuficiente. As pessoas assim doentes não foram levadas pela pobreza a adotar um regime insuficiente, mas isso fizeram para executar suas idéias errôneas acerca do que constitui a reforma de saúde. Dia a dia, refeição após refeição, os mesmos pratos eram preparados, sem variação, até que resultaram a dispepsia e debilidade geral. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 55; Conselhos Sobre Saúde, 153-155 (1890).

Idéias erradas acerca da reforma

316. Nem todos quantos professam crer na reforma dietética, são realmente reformadores. Para muitas pessoas a reforma consiste meramente em rejeitar certos artigos prejudiciais. Não compreendem claramente os princípios da saúde, e sua mesa ainda carregada de iguarias nocivas, longe está de ser um exemplo da temperança e moderação cristãs.

Outra classe, em seu desejo de dar bom exemplo, vai para o extremo oposto. Alguns não podem obter os alimentos mais desejáveis, e em lugar de usar aqueles que melhor lhes supririam a falta, adotam um regime pobre. Sua alimentação não fornece os elementos necessários a formar um bom sangue. A saúde sofre, é prejudicada a utilidade, e seu exemplo testifica mais contra a reforma dietética do que em seu favor.

Outros pensam que, uma vez que a saúde requer um regime simples, pouca atenção precisa ser dispensada à seleção ou preparo
[198] do alimento. Alguns se restringem a uma alimentação bem escassa, não tendo a variedade suficiente para suprir às necessidades do organismo, e em conseqüência, sofrem.

Impondo pontos de vista pessoais

Os que não têm senão parcial compreensão dos princípios da reforma, são muitas vezes os mais rígidos, não somente em viver segundo suas próprias idéias, como em insistir nas mesmas para com a família e os vizinhos. O efeito dessas erradas reformas, tal como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de incutir nos demais a todo transe seus pontos de vista, dão muitas idéias falsas da reforma dietética, levando outros a rejeitá-la inteiramente.

Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios, fugirão dos extremos, tanto da condescendência como da restrição. Sua alimentação é escolhida, não meramente para agradar ao apetite, mas para avigoramento do organismo. Procuram conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais elevado serviço a Deus e aos homens. O apetite acha-se sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Conquanto não insistam de modo impertinente em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho em favor dos corretos princípios. Estas pessoas exercem vasta influência para o bem.

Há verdadeiro senso comum na reforma do regime. O assunto deve ser larga e profundamente estudado, e ninguém deve criticar outros porque não estejam em todas as coisas, agindo em harmonia com seu ponto de vista. É impossível estabelecer uma regra fixa para regular os hábitos de cada um, e ninguém se deve considerar critério para todos. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas apetecíveis e sãs para uma pessoa, podem ser desagradáveis e mesmo nocivas para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros tiram bom proveito dele. Pessoas há que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outros, eles são saudáveis. Para uns as preparações de cereais integrais são boas, enquanto outros não as podem ingerir. — A Ciência do Bom Viver, 318-320 (1905).

Evitar regime empobrecido

317. Mas que dizer quanto a um regime insuficiente? Tenho falado da importância de que a quantidade e a qualidade da comida [199]
estejam em estrito acordo com as leis da saúde. Não recomendamos, todavia, um regime alimentar insuficiente. Foi-me mostrado que

muitos têm uma idéia errônea da reforma de saúde, e adotam uma alimentação bem pobre. Vivem com uma qualidade de comida barata e fraca, preparada sem cuidado ou sem atenção para com a nutrição do organismo. É de importância que o alimento seja preparado com cuidado, para que o apetite, quando não pervertido, o possa saborear. Pelo fato de, por princípio, rejeitarmos carne, manteiga, pastéis de carne, especiarias, toucinho e o que irrita o estômago e destrói a saúde, não se deve dar nunca a idéia de que não tem muita importância o que comemos.

Alguns há que vão a extremos. Precisam comer determinada quantidade, e apenas tal qualidade, e se limitam a duas ou três coisas. Não permitem que sejam postas diante deles e sua família para comer senão poucas coisas. Comendo pequena quantidade de alimento e este não da melhor qualidade, não põem no estômago o que é próprio para nutrir o organismo. Comida sem nutrição não pode ser convertida em sangue bom. Um regime empobrecido, empobrecerá o sangue. — Testemunhos Selectos 1:189 (1870).

318. Só porque é errado comer apenas para satisfazer ao apetite pervertido, não se compreenda que devamos ser indiferentes com respeito ao nosso alimento. É questão da mais alta importância. Ninguém deve adotar regime empobrecido. Muitos se acham debilitados pela doença, e carecem de alimento nutritivo, bem cozido. Os reformadores de saúde, acima de todos os outros, devem ser cuidadosos em evitar extremos. O corpo precisa ter suficiente nutrimento. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50; Conselhos Sobre Saúde, 118 (1890).

319.

Caro irmão _____:

No passado praticastes a reforma de saúde com rigor demasiado para que vos fosse um bem. Certa vez, quando estáveis muito doente, o Senhor me deu uma mensagem para salvar vossa vida. Tendes sido muito exigente em limitar vosso regime a certos alimentos. Enquanto orava por vós, foram-me dadas palavras para vós, a fim de vos colocardes no caminho certo. Foi enviada a mensagem de que devíeis permitir-vos um regime alimentar mais generoso. Não
[200] foi aconselhado o uso de alimentos cárneos. Deram-se orientações quanto ao alimento que devíeis tomar. Seguistes as orientações dadas, cooperastes, e estais ainda conosco.

Muitas vezes penso nas instruções que então vos foram dadas. Têm-me sido dadas tantas preciosas mensagens para os doentes e sofredores! Por isso sou grata, e louvo ao Senhor. — Manuscrito 59, 1912.

Variar o cardápio

320. Aconselhamos-vos a mudar vossos hábitos de vida; ao passo, porém, que isto fizerdes, advertimos-vos a fazê-lo sabiamente. Conheço famílias que mudaram do regime cárneo para um regime pobre. Seu alimento é tão deficientemente preparado, que o estômago o aborrece, e depois me disseram que a reforma de saúde não lhes vai bem; que estavam enfraquecendo. Aí está uma razão por que alguns não foram bem-sucedidos em seus esforços para simplificar a comida. Usam um regime sem nutrição. A comida é preparada sem capricho, e comem continuamente a mesma coisa. Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível. A irmã deve evitar a gordura. Ela prejudica qualquer espécie de prato que prepare. Coma abundância de frutas e verduras. — Testimonies for the Church 2:63 (1868); Testemunhos Selectos 1:194, 195.

321. Muitos têm interpretado mal a reforma de saúde, acolhendo idéias pervertidas sobre o que constitui o reto viver. Alguns pensam sinceramente que um regime adequado consista principalmente de mingau. Alimentar-se principalmente de mingau não garante saúde aos órgãos digestivos, pois é alimento líquido demais. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

Consideração para com as necessidades individuais

322. Tendes errado, pensando que fosse orgulho o que levou vossa esposa a desejar móveis mais confortáveis em torno de si. Ela tem sido cerceada e por vós tratada com mesquinhez. Carece de um regime mais liberal, mais abundante suprimento de alimento sobre sua mesa; e em casa precisa ela de objetos os mais confortáveis e [201]
convenientes que puderdes fazer, objetos que lhe tornem o trabalho

o mais fácil possível. Mas tendes olhado as coisas sob um prisma errado. Tendes pensado que quase tudo que pudesse ser comido fosse bastante bom, contanto que pudésseis com isso viver e manter as forças. Tendes insistido em ser necessário a vossa débil esposa um regime escasso. Não pode ela, porém, receber bom sangue ou engordar, com o regime ao qual vos podeis limitar e com ele ter saúde. Pessoas há que não podem subsistir com o mesmo alimento com o qual outros passam bem, mesmo que seja preparado de igual maneira.

Estais em perigo de tornar-vos extremista. Vosso organismo pode converter em bom sangue um regime muito rude e pobre. Vossos órgãos produtores de sangue estão em boas condições. Vossa esposa, porém, requer regime mais escolhido. Deixai-a comer o mesmo alimento que o vosso organismo é capaz de converter em bom sangue, e o organismo dela não o poderá fazer. Falta-lhe vitalidade, e precisa de um regime generoso, fortificante. Deve ela ter bom suprimento de frutas, não se limitando aos mesmos pratos, dia a dia. Sua saúde é delicada. É doentia, e as necessidades de seu organismo são muito diversas das de uma pessoa sadia. — Testimonies for the Church 2:254 (1869).

Não ser causa de um tempo de tribulação

323. Vi que tínheis noções erradas acerca de afligir o corpo, privando-vos de alimento nutritivo. Isto leva alguns da igreja a pensar que Deus certamente está convosco, ou do contrário não vos negaríeis, assim vos sacrificando. Vi, porém, que nenhuma dessas coisas vos farão mais santo. Os gentios fazem tudo isso, mas nem por isso recebem recompensa. Um espírito quebrantado e contrito perante Deus é a Sua vista de grande preço. Vi que vossas opiniões acerca dessas coisas são errôneas, e que estais olhando à igreja e observando os membros, notando coisas pequeninas, quando vossa atenção deveria voltar-se para o interesse de vossa própria alma. Deus não colocou sobre vós o encargo de Seu rebanho. Pensais que a igreja está atrasada, porque não vê as coisas como vós as vedes, e
[202] porque não segue o mesmo procedimento rígido que pensais ser-vos exigido seguir. Vi que estais enganado acerca de vosso próprio dever e do dever dos outros. Alguns têm ido a extremos acerca do regime

alimentar. Adotaram um procedimento rígido, vivendo de modo tão simples que sua saúde veio a sofrer, fortaleceu-se-lhes a doença no organismo, e o templo de Deus se enfraqueceu. ...

Vi que Deus não exige que ninguém siga um procedimento de tão rígida economia que enfraqueça ou cause dano ao templo de Deus. Há em Sua Palavra deveres e ordenanças para humilhar a igreja e levar os membros a afligirem sua alma, e não há necessidade de forjar cruzes e inventar deveres para afligir o corpo a fim de promover a humildade. Tudo isto está fora da Palavra de Deus.

Está justamente ante nós o tempo de angústia; e então a severa necessidade obrigará o povo de Deus a negar-se a si mesmo e a comer apenas o bastante para conservar a vida; Deus, porém, nos preparará para aquele tempo. Naquela hora terrível nossa necessidade será a oportunidade de Deus para comunicar Seu poder fortalecedor e suster o Seu povo. ...

Os que trabalham com suas mãos têm de nutrir suas forças para executarem este trabalho, e também os que trabalham na palavra e na doutrina têm de alimentar as forças; pois Satanás e seus anjos maus estão guerreando contra eles, para lhes destruir as forças. Devem, sempre que possam, buscar repousar o corpo e o espírito do trabalho esgotante, e devem comer alimento nutritivo e fortificante, a fim de revigorar as forças; pois serão obrigados a pôr em ação todas as forças que possuem. Vi que não glorifica a Deus, absolutamente, que qualquer de Seus filhos forje para si mesmo um tempo de angústia. Há um tempo de angústia exatamente perante o povo de Deus, e Ele os preparará para aquele tremendo conflito. — Testimonies for the Church 1:205, 206 (1859).

Quando a reforma de saúde se torna a deformação da saúde

324. Tenho algo que dizer com referência a pontos de vista extremos acerca da reforma de saúde. A reforma de saúde torna-se a deformação da saúde, destruidora da saúde, quando levada a extremos. Não tereis êxito nos sanatórios, onde os doentes são tratados, [203]
se lhes prescreverdes o mesmo regime que prescrevestes para vós e vossa esposa. Asseguro-vos que não são recomendáveis vossas idéias acerca do regime para os doentes. A mudança é demasiado grande. Conquanto eu rejeite os alimentos cárneos como nocivos,

pode-se usar alguma coisa menos objetável, e isto se encontra nos ovos. Não retireis da mesa o leite, nem proibais seu uso no cozimento de alimentos. O leite que se usa deve ser conseguido de vacas sadias, e ser esterilizado.

Os que assumem um ponto de vista extremo quanto à reforma de saúde correm o risco de preparar pratos insípidos. Isto se tem feito repetidamente. O alimento ficou tão insípido que era recusado pelo estômago. O alimento dado aos doentes deve ser variado. Não lhes devem ser dados os mesmos pratos vez após vez. ...

Tenho-vos dito estas coisas porque fui instruída de que estais prejudicando vosso corpo mediante um regime de miséria. Devo dizer-vos que não convirá instruirdes os estudantes como tendes feito, acerca da questão do regime, porque vossas idéias acerca de descartar certas coisas não serão para benefício dos que carecem de auxílio.

Irmão e irmã _____, tenho toda confiança em vós, e desejo grandemente que tenhais saúde física, a fim de que possais ser perfeitamente sadios espiritualmente. É a falta de alimento conveniente que vos tem feito sofrer tanto. Não tendes tomado o alimento necessário para nutrir vossas débeis forças físicas. Não deveis negar-vos o alimento bom e saudável.

Certa vez o doutor _____ procurou ensinar nossa família a cozinhar de acordo com a reforma de saúde, conforme ele a entendia, sem sal nem qualquer outra coisa para temperar o alimento. Bem, resolvi experimentá-lo, mas fiquei com as forças tão reduzidas que tive de fazer uma mudança; e iniciei uma prática diferente, com grande êxito. Digo-vos isto porque sei que estais em positivo perigo. O alimento deve ser preparado de modo que seja nutritivo. Não deve ser roubado daquilo que o organismo precisa.

O Senhor convida o irmão e a irmã _____ a reformarem-se, a
[204] observar períodos de repouso. Não é direito que assumais encargos como o tendes feito no passado. A menos que leveis isto a sério, sacrificareis a vida que é tão preciosa à vista do Senhor. "Não sabeis que ... não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus."...

Não vades a extremos com respeito à reforma de saúde. Alguns dentre nosso povo são muito descuidosos na questão dessa reforma.

Mas, por estarem muito atrasados, não deveis vós, para lhes serdes um exemplo, ser extremistas. Não vos deveis privar da espécie de alimento que forma bom sangue. Vossa dedicação aos princípios verdadeiros está-vos levando a vos submeter a um regime alimentar que vos proporciona uma experiência que não recomenda a reforma de saúde. Este é vosso perigo. Quando virdes que vos estais tornando fracos fisicamente, é-vos necessário fazer mudanças, e desde logo. Ponde em vosso regime algo do que dele excluístes. É vosso dever fazer isso. Obtende ovos, de galinhas sadias. Usai esses ovos cozidos ou crus. Ponde-os crus no melhor vinho sem fermento que possais obter. Isto vos suprirá ao organismo o que lhe é necessário. Nem por um instante penseis que não seja direito fazer isso. ...

Apreciamos vossa experiência como médico, e todavia digo que leite e ovos devem ser incluídos em vosso regime. Estes artigos não podem presentemente ser dispensados, e não deve ser ensinada a doutrina de dispensá-los.

Estais em perigo de assumir um ponto de vista demasiado radical acerca da reforma de saúde, e de prescrever para vós mesmos um regime que não vos sustentará. ...

Tenho esperança de que levareis a sério as palavras que vos tenho dirigido. Foi-me apresentado que não podereis exercer influência de maior êxito na reforma de saúde a menos que em algumas coisas vos torneis mais liberais para com vós mesmos e com outros. Virá o tempo em que o leite não possa mais ser usado tão livremente como o é agora; mas o momento presente não é tempo para descartá-lo. E os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais para combater venenos. E conquanto tenham sido dadas advertências contra o uso desses artigos em famílias onde as crianças eram viciadas, e muito viciadas no hábito da masturbação, contudo não devemos considerar negação do princípio usar ovos de galinhas bem cuidadas [205]
e alimentadas devidamente. ...

Deus concita aqueles pelos quais Cristo morreu a tomarem o devido cuidado consigo mesmos e darem aos outros um exemplo correto. Meu irmão, não deveis fazer da questão do regime uma prova para o povo de Deus; pois perderão a confiança em ensinos que são levados ao extremo. Deseja o Senhor que Seu povo seja íntegro em todos os pontos da reforma de saúde, mas não devemos ir a extremos. ...

A razão da saúde deficiente do doutor _____ é o sacar demais sobre o seu depósito no banco da saúde, e então deixar de repor a importância sacada, mediante alimento saudável, nutritivo e de bom paladar. Meu irmão, dedicai vossa vida toda Àquele que por amor de vós foi crucificado, mas não vos cinjais a um regime escasso, pois assim representais erradamente a reforma de saúde.

Conquanto trabalhemos contra a glutonaria e a intemperança, devemos todavia lembrar os meios e as aplicações da verdade evangélica, que se recomendam ao são juízo. Para realizarmos nosso trabalho em linhas retas e simples, temos de reconhecer as condições às quais a família humana está sujeita. Deus tomou providências para os que vivem nos diferentes países do mundo. Os que desejam ser coobreiros de Deus devem considerar cuidadosamente a maneira em que ensinam a reforma de saúde na grande vinha de Deus. Devem agir cuidadosamente ao especificarem justamente quais os alimentos que devem ser usados, e quais os que o não devem. O mensageiro humano deve unir-se ao divino Auxiliador ao apresentar a mensagem de misericórdia às multidões que Deus deseja salvar.

Havemos de ser levados a relacionar-nos com as massas. Se a reforma de saúde lhes for ensinada em sua modalidade mais extrema, resultará dano. Pedimos-lhes que abandonem o uso da carne, e do chá e café. Isto está bem. Alguns, porém, dizem que o leite também deve ser abandonado. Este é um assunto que deve ser tratado com cuidado. Há famílias pobres, cujo regime consiste de pão e leite e, caso consigam obter, um pouco de fruta. Todo alimento cárneo deve ser abandonado, mas as verduras devem-se tornar saborosas com um pouco de leite ou nata, ou algo equivalente. Dizem os pobres, quando lhes é apresentada a reforma de saúde: “Que havemos de
[206] comer? Não podemos comprar nozes.” Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que comam o alimento mais nutritivo. Não lhes posso dizer: Não deveis comer ovos, nem leite, nem nata; não deveis usar manteiga no preparo do alimento. O evangelho tem de ser pregado aos pobres, e não chegou ainda o tempo de prescrever o regime mais estrito.

Virá o tempo em que talvez tenhamos que abandonar alguns dos artigos de alimentação que usamos agora, tais como leite, nata e ovos; mas minha mensagem é que não deveis introduzir-vos a

um tempo de angústia antecipadamente, afligindo-vos assim com a morte. Esperai até que o Senhor prepare o caminho perante vós.

As reformas levadas ao extremo talvez se acomodem a certa classe, capazes de obter tudo de que precisam para tomar o lugar dos artigos descartados; essa classe, porém, constitui muito pequena minoria do povo ao qual esses testes parecem desnecessários. Há os que procuram abster-se daquilo que é declarado ser prejudicial. Deixam de suprir ao organismo a nutrição apropriada, e em conseqüência tornam-se fracos e incapazes de trabalhar. Assim é difamada a reforma de saúde. A obra que temos procurado erguer solidamente confunde-se com coisas estranhas, que Deus não ordenou. São estropiadas as energias da igreja.

Deus, porém, interferirá para evitar os resultados dessas idéias por demais dilatadas. O evangelho destina-se a pôr em harmonia a raça pecadora. Destina-se a levar ricos e pobres, juntamente, para aos pés de Jesus. ...

Mas desejo dizer que, quando chegar o tempo em que não mais seja seguro usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Não devem ser defendidos nenhuns extremos na reforma de saúde. A questão de usar leite, manteiga e ovos resolverá o seu próprio problema. Ao presente não nos preocupamos com isso. Seja conhecida de todos os homens a vossa moderação. — Carta 37, 1904.

325. Na noite passada sonhei que estava conversando com o doutor _____. Disse-lhe: Deveis ainda ter cuidado com respeito aos extremos no regime alimentar. Não deveis ir a extremos, quer em vosso próprio caso, quer a respeito do alimento provido aos [207]
auxiliares e pacientes do sanatório. Os pacientes pagam bom preço para a pensão, e devem ter alimentação abundante. Alguns talvez cheguem ao sanatório em estado que exija severa negação do apetite e ministração do alimento mais simples, mas à medida que sua saúde melhore, deve-se-lhes suprir liberalmente alimento nutritivo. — Carta 37, 1904.

[Os sanatórios devem evitar extremos no regime — 427, 428 e 429]

O alimento deve ser feito apetitoso

326. Os reformadores da saúde, mais que todos os outros, devem ser cuidadosos para evitar extremos. O corpo precisa de nutrição suficiente. Não podemos subsistir de ar simplesmente; tampouco podemos conservar a saúde a menos que tenhamos alimento nutritivo. Deve o alimento ser preparado de boa maneira, de forma que seja saboroso. — Testimonies for the Church 2:538 (1867).

327. Um regime que deixa de fornecer os elementos próprios da nutrição acarreta o opróbrio da causa da reforma de saúde. Somos mortais e temos que prover o alimento próprio para o corpo.

Alguns de nosso povo, posto que se abstenham conscienciosamente de alimentos impróprios, deixam, todavia, de suprir-se dos elementos necessários ao sustento do corpo. Nutrindo idéias exageradas a respeito da reforma de saúde, correm o risco de preparar pratos tão insípidos que não satisfazem. Cumpre preparar o alimento de modo a ser não só apetitoso, como substancial. Não se deve subtrair ao corpo o que ele necessita. Eu uso sal e sempre o usei, porque o sal, em vez de produzir efeito deletério, é realmente essencial para o sangue. Os vegetais devem tornar-se saborosos com um pouco de leite, nata, ou algo equivalente.

Posto que se tenha advertido contra o perigo de contrair enfermidades pelo uso de manteiga e contra os males provenientes do uso abundante de ovos por parte das crianças, não devemos considerar violação do princípio, usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Abstendo-se de leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de prover
[208] ao organismo o alimento necessário e, em conseqüência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. Destarte a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado erigir solidamente, confunde-se com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de idéias tão extremadas. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu fim é levar ricos e pobres, conjuntamente, aos pés de Jesus.

Tempo virá em que talvez tenhamos que deixar alguns dos artigos de que se compõe o nosso atual regime, tais como leite, nata e ovos,

mas não é necessário provocar perplexidades para nós mesmos com restrições exageradas e prematuras. Esperai até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare caminho para isso.

Os que almejam êxito na proclamação dos princípios da reforma de saúde, deverão fazer da Palavra de Deus seu guia e conselheiro. Somente quando assim procederem é que os mestres dos princípios dessa reforma poderão permanecer em terreno vantajoso. Evitemos dar testemunho contra ela, deixando de usar alimentos nutritivos e saborosos em lugar dos artigos prejudiciais do regime que abandonamos. De forma alguma satisfaçais o vosso apetite quando este requer estimulantes. Tomai somente alimentos simples, nutritivos e agradecei a Deus constantemente os princípios da reforma de saúde. Em todas as coisas sede verdadeiros e retos, e ganhareis vitórias preciosas. — Testimonies for the Church 9:161-163 (1909); Testemunhos Selectos 3:361-363.

Influência danosa de extremistas

328. E ao passo que vos desejaríamos advertir a não comer em excesso, mesmo da melhor qualidade de comida, quereríamos também advertir aos que são extremistas a não erguerem uma falsa norma, e depois esforçarem-se por levar toda a gente a segui-la. — Testimonies for the Church 2:374, 375 (1870); Testemunhos Selectos 1:192.

329. Foi-me mostrado que tanto B como C desonraram a causa de Deus. Impuseram-lhe uma nódoa que jamais será apagada completamente. Foi-me mostrada a família de nosso prezado irmão D. Se este irmão tivesse recebido auxílio apropriado no tempo devido, todos os membros de sua família estariam vivos hoje. É de admirar que as leis do país não tenham sido postas em vigor neste caso de [209] maus tratos. Aquela família estava a perecer por falta de alimento — o mais simples e comum alimento. Pereciam de fome numa terra de abundância. Eram cobaias de um noviço. O jovem não morreu da doença, mas de fome. O alimento ter-lhe-ia fortalecido o organismo, mantendo em movimento a máquina. ...

E tempo de que alguma coisa se faça para impedir que novatos ocupem o campo e defendam a reforma de saúde. Podem poupar suas obras e palavras, pois causam maior dano do que pudessem

depois desfazer os homens mais sábios e inteligentes, com a melhor influência que possam exercer. É impossível, para os mais hábeis defensores da reforma de saúde, livrar completamente o espírito público dos preconceitos adquiridos graças ao procedimento errado desses extremistas, e colocar o grande tema da reforma de saúde sobre base certa, na comunidade onde se achavam esses homens. A porta também se acha fechada em grande medida, de modo que os descrentes não podem ser alcançados pela verdade presente em relação ao sábado e à breve volta de nosso Salvador. As mais preciosas verdades são pelo povo postas à margem, como não merecendo ser ouvidas. Esses homens são conhecidos como representantes dos reformadores de saúde e observadores do sábado em geral. Grande responsabilidade repousa sobre os que assim se demonstraram ser uma pedra de tropeço aos descrentes. — Testimonies for the Church 2:384-387 (1870).

Impondo opiniões e testes pessoais

330. É chegado o tempo em que a reforma de saúde terá reconhecida sua importância por muitos, de posição elevada e de baixa posição. Não devemos, porém, permitir que coisa alguma eclipse a mensagem que temos a proclamar — a mensagem do terceiro anjo, ligada às mensagens do primeiro e segundo anjos. Não devemos permitir que coisas sem importância nos prendam num círculo pequenino, de onde não possamos alcançar acesso ao povo em geral.

A igreja e o mundo carecem de toda a influência, todos os talentos que Deus nos concedeu. Tudo que temos deve ser aplicado ao Seu uso. Ao apresentar o evangelho, excluí todas as vossas opiniões particulares. Temos uma mensagem mundial, e o Senhor quer que os
[210] Seus servos mantenham como sagrado o depósito que lhes confiou. A todo homem deu Deus a sua obra. Não seja, pois, apresentada nenhuma mensagem falsa. Que não se desvie para problemas incoerentes a grande luz da reforma de saúde. As incoerências de um só, pesam sobre todo o corpo de crentes; portanto, quando um adota extremos, grande dano é acarretado à causa de Deus.

O levar alguma coisa a extremos é questão que deve ser temida. Resulta sempre em ser eu compelida a falar para impedir que o assunto seja mal compreendido, para que o mundo não tenha motivo

de julgar que os adventistas do sétimo dia sejam uma corporação de extremistas. Quando procuramos arrebatar pessoas da fogueira por um lado, as mesmas palavras que então têm que ser proferidas para corrigir males, são usadas para justificar a condescendência, por outro lado. Queira o Senhor guardar-nos de testes e extremos humanos.

Que ninguém avance pontos de vista extremos acerca do que devemos comer e do que devemos beber. O Senhor proporcionou luz. Aceite nosso povo essa luz e ande nela. Precisa haver grande aumento do conhecimento de Deus e de Jesus Cristo. Este conhecimento é vida eterna. O aumento da piedade, da boa, humilde religião espiritual, colocaria nosso povo em posição na qual pudesse aprender do grande Mestre.

Chegará talvez o tempo em que não seja seguro usar leite. Mas se as vacas são sadias e o leite cabalmente fervido, não há necessidade de criar um tempo de angústia antecipadamente. Não julgue ninguém que deva apresentar uma mensagem pormenorizada quanto aos artigos que nosso povo deva pôr à mesa. Os que assumem atitude extrema verão afinal que os resultados não são o que julgavam fossem. O Senhor nos guiará por Sua própria mão direita, se a isso estivermos dispostos. Amor e pureza — eis os frutos produzidos pela árvore boa. Todo aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus.

Fui instruída a dizer aos da Associação de _____, que foram tão esforçados no assunto da reforma de saúde, impondo a outros suas idéias e pontos de vista, que Deus não lhes dera a mensagem que pregavam. Disse-lhes eu que, se abrandassem e sujeitassem suas tendências herdadas e cultivadas, nas quais figura grande porção de obstinação, veriam então que precisavam converter-se. "Se nos [211]
amamos uns aos outros, Deus está em nós, e em nós é perfeita a Sua caridade. ... Deus é caridade; e quem está em caridade está em Deus, e Deus nele."...

Deve a sabedoria humana ser combinada com a divina sabedoria e misericórdia de Deus. Escondamos em Cristo o nosso eu. Trabalhemos diligentemente para alcançar a alta norma que Deus nos estabeleceu — a transformação moral pelo evangelho. Deus nos concita a avançarmos em rumos certos, fazendo retas veredas para

nossos pés, para que o que manqueja não se desvie inteiramente. Então Cristo ficará satisfeito. — Carta 39, 1901.

Erros por parte do povo são preferíveis ao extremo oposto

331. O irmão e a irmã _____ levaram ao extremo a questão da condescendência no comer, e o instituto ficou desmoralizado. Agora o inimigo desejaria, se pudesse, levar-nos ao extremo oposto, isto é, a adotar um regime de miséria. Sede cuidadosos em manter o cérebro equilibrado, e idéias ajuizadas. Buscai sabedoria do Céu e agi inteligentemente. Se assumis atitudes extremamente radicais, sereis forçados a voltar atrás, e então, por muito conscienciosos que tenhais sido, tereis perdido a confiança em vosso são juízo, e nossos irmãos e os descrentes perderão a confiança em vós. Cuidai para não irdes mais depressa do que recebais de Deus luz positiva. Não aceiteis idéias de homem algum, mas agi inteligentemente, no temor do Senhor.

Se errais, não seja então em vos distanciardes o máximo possível do povo, pois então cortareis a linha de vossa influência e nenhum bem lhes podereis fazer. Preferível errar do lado do povo, a distanciar-vos completamente dele, pois nesse caso há esperança de poderdes levar convosco o povo, mas não há necessidade de errar pelo outro lado.

Não precisais entrar na água, nem no fogo, mas tomai o caminho mediano, evitando todos os extremos. Não deis a impressão de serdes gerentes unilaterais, tendenciosos. Não useis regime alimentar escasso, insuficiente. Não permitais que ninguém vos influencie a usar um regime de miséria. Fazei preparar vosso alimento de modo saudável e saboroso; fazei-o preparar com um primor que represente
[212] corretamente a reforma de saúde.

A grande apostasia na questão da reforma de saúde tem por motivo o ter sido ela manejada por mentes imprudentes, e levada a tais extremos que tem aborrecido as pessoas, em vez de convertê-las à adoção da reforma. Tenho estado em lugares onde essas idéias radicais foram executadas. Verduras preparadas com água apenas, e tudo o mais de maneira semelhante. Esta espécie de cozinha é a *deformação* da saúde, e existem espíritos constituídos de modo que

aceitem tudo que tenha aparência de regime rigoroso ou reforma de qualquer espécie.

Meus irmãos, quero-vos temperantes em todas as coisas, mas cuidai para não irdes a extremos ou dirigirdes nossa instituição por um trilho tão estreito que acabe saltando fora dele. Não deveis apoiar as noções de toda pessoa, mas ser bem equilibrados, calmos, confiantes em Deus. — Carta 57, 1886.

Ambos os extremos devem ser evitados

332. Bem sei que muitos de nossos irmãos, de coração e na prática, são contrários à reforma de saúde. Não advogo extremos. Mas ao rever meus manuscritos, vi os decididos testemunhos apresentados e as advertências de perigos que vêm ao nosso povo por imitarem os costumes e práticas do mundo na condescendência consigo mesmos, na satisfação do apetite e no orgulho do vestuário. Meu coração dói e se entristece por causa do estado de coisas existente. Há os que dizem que alguns dos nossos irmãos têm acentuado demais essas questões. Mas porventura, pelo motivo de alguns talvez terem agido indiscretamente, acentuando em todas as ocasiões seus sentimentos acerca da reforma de saúde, ousará alguém deter a verdade sobre esse assunto? O povo do mundo em geral está no distante extremo oposto, da condescendência e intemperança no comer e beber; e em conseqüência abundam as práticas concupiscentes.

Acham-se agora sob a sombra da morte muitos que se prepararam para fazer uma obra pelo Mestre, mas que não julgaram ter repousado sobre eles a sagrada obrigação de observar as leis da saúde. As leis do organismo físico são realmente leis de Deus; este fato, porém, parece ter sido esquecido. Alguns se têm limitado a um regime que os não pode manter com saúde. Não proveram alimento nutritivo em substituição aos artigos prejudiciais; e não considera- [213]
ram que é preciso exercer tato e perícia para preparar o alimento da maneira mais saudável. O organismo tem de ser nutrido adequadamente a fim de executar sua obra. É contrário à reforma de saúde, depois de descartar a grande variedade de alimentos insalubres, ir ao extremo oposto, reduzindo a quantidade e a qualidade do alimento a

um padrão baixo. Em vez de reforma de saúde, é isto deformação da saúde.* — Testimonies for the Church 6:373, 374 (1900).

[Importância da orientação no preparo de alimento saudável e
[214] apetitoso — ver Escolas de Culinária, na Seção XXV]

[215]

[216]

[217]

*Nota: Na tradução perde-se o trocadilho que há no original: "Health reform" e "health deform."

Capítulo 12 — O regime durante a gravidez

Influências pré-natais

333. O efeito das influências pré-natais é olhado por muitos pais como coisa de somenos importância: o Céu, porém, não o considera assim. A mensagem enviada por um anjo de Deus, e duas vezes dada da maneira mais solene, mostra que isto merece nossa mais atenta consideração.

Nas palavras dirigidas à mãe hebréia, Deus fala a todas as mães de todas as épocas. "De tudo quanto Eu disse à mulher, se guardará ela." A felicidade da criança será afetada pelos hábitos da mãe. Seus apetites e paixões devem ser regidos por princípios. Existem coisas que lhe convém evitar, coisas a combater, se quer cumprir o desígnio de Deus a seu respeito ao dar-lhe um filho. Se antes do nascimento de seu filho, ela é condescendente consigo mesma, egoísta, impaciente e exigente, esses traços se refletirão na disposição da criança. Assim têm muitas crianças recebido como herança, quase invencíveis tendências para o mal.

Mas se a mãe se atém sem reservas aos retos princípios, se é temperante e abnegada, bondosa, amável e esquecida de si mesma, ela pode transmitir ao filho os mesmos traços de caráter. Muito explícita foi a ordem que proibia o uso de vinho pela mãe. Cada gota de bebida forte por ela ingerida para satisfazer seu apetite, põe em perigo a saúde física, mental e moral do filho, sendo um pecado direto contra seu Criador.

Muitos aconselham insistentemente que todo desejo da mãe seja satisfeito; assim, se ela deseja qualquer artigo de alimentação, mesmo nocivo, devia satisfazer plenamente o apetite. Tal método é falso e pernicioso. As necessidades físicas da mãe não devem de modo algum ser negligenciadas. Dela dependem duas vidas, e seus desejos devem ser bondosamente considerados, supridas generosamente suas necessidades. Mas neste tempo, mais que em qualquer [218]
outro, tanto no regime alimentar como em tudo mais, deve evitar

qualquer coisa que possa enfraquecer-lhe o vigor físico ou mental. Pelo próprio mandamento de Deus, ela se encontra na mais solene obrigação de exercer domínio próprio sobre si mesma. — A Ciência do Bom Viver, 372, 373 (1905).

334. Quando o Senhor quis suscitar Sansão para libertador do Seu povo, Ele prescreveu à mãe hábitos corretos de vida antes do nascimento de seu filho. E a mesma proibição devia ser imposta, desde o princípio, ao menino; pois devia ser consagrado a Deus como nazireu, desde o nascimento.

O anjo do Senhor apareceu à esposa de Manoá, informando-a de que teria um filho; e em vista disso deu-lhe as importantes orientações: "Agora, pois, guarda-te de que bebas vinho, ou bebida forte, ou comas coisa imunda."

Tinha Deus uma obra importante para o prometido filho de Manoá realizar, e foi para garantir-lhe as habilitações necessárias para essa obra, que os hábitos tanto da mãe como do filho deviam ser tão cuidadosamente regulados. "Nem vinho nem bebida forte beberá", foi a instrução do anjo para a esposa de Manoá, "nem coisa imunda comerá; tudo quanto lhe tenho ordenado guardará." Pelos hábitos da mãe o filho será afetado, para o bem ou para o mal. Deve ela mesma ser controlada pelo princípio, e praticar a temperança e renúncia, se quiser buscar o bem-estar do filho. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 37, 38 (1890).

"Guarde-se a mulher"

335. As palavras dirigidas à esposa de Manoá encerram uma verdade que as mães de hoje fariam bem em estudar. Falando àquela mãe, falou o Senhor a todas as mães ansiosas e tristes daquele tempo, e a todas as mães das gerações sucessivas. Sim, toda mãe pode compreender seu dever. Pode ela saber que o caráter de seus filhos dependerá muito mais dos hábitos dela antes de nascerem, e dos seus esforços pessoais após seu nascimento, do que de vantagens
[219] ou desvantagens externas.

"Guarde-se a mulher", disse o anjo. Esteja ela preparada para resistir à tentação. Seus apetites e paixões devem ser controlados pelo princípio. De toda mãe se pode dizer: "Guarde-se a mulher."

Há algo que ela deve evitar, algo contra que deve lutar, se quiser cumprir o propósito de Deus para ela, ao dar-lhe um filho. ...

A mãe que é hábil professora de seus filhos deve, antes de seu nascimento, formar hábitos de abnegação e domínio próprio; pois transmite-lhes suas próprias qualidades, seus próprios traços de caráter, fortes ou fracos. O inimigo das almas compreende esta questão muito melhor do que o fazem muitos pais. Trará ele tentações à mãe, sabendo que, se não resistir a ele, pode por meio dela afetar seu filho. A única esperança da mãe está em Deus. A Ele pode ela recorrer, em busca de graça e força. Não O buscará em vão. Habilitá-la-á a transmitir a sua prole qualidades que os ajudarão a alcançar êxito nesta vida e a ganhar a vida eterna. — The Signs of the Times, 26 de Fevereiro de 1902.

O apetite não deve tomar as rédeas

336. É erro generalizado não fazer diferença na vida de uma mulher antes do nascimento de seus filhos. Neste importante período o trabalho da mãe deve ser aliviado. Grandes mudanças se estão efetuando em seu organismo. Este requer maior quantidade de sangue, e portanto mais alimento da qualidade mais nutriente, para se transformar em sangue. A menos que tenha suprimento abundante de alimento nutriente, não poderá reter sua força física, e sua prole é privada de vitalidade. Sua roupa também precisa de atenção. Deve ter cuidado em proteger o corpo da sensação de frio. Não deve desnecessariamente chamar a vitalidade para a superfície, a fim de suprir a falta de suficiente roupa. Se a mãe se priva de abundância de alimento saudável e nutritivo, sofrerá falta de sangue, na qualidade e na quantidade. Sua circulação será deficiente e ao filho faltarão os mesmos elementos. Os filhos serão incapazes de assimilar alimento que se possa converter em bom sangue, para nutrir o organismo. O bem-estar da mãe e do filho depende muito de roupa boa e quente, [220]
assim como de bastante alimento nutritivo. O saque extra sobre a vitalidade da mãe deve ser considerado e atendido.

Mas, por outro lado, a idéia de que a mulher, por causa de seu estado especial, possa deixar o apetite de rédeas soltas, é um erro baseado no costume, mas não no são raciocínio. O apetite da mulher nesse estado pode ser instável, caprichoso, e difícil de ser satisfeito; e

o costume permite-lhe qualquer coisa que ela imagine, sem consultar a razão quanto a poder tal alimento suprir-lhe nutrição ao corpo e ao crescimento de seu filho. O alimento deve ser nutriente, mas não de qualidade excitante. Diz o costume que se ela deseja alimentos cárneos, picles, pratos condimentados ou pastéis de carne, que os coma; o apetite, tão-somente, é que deve ser consultado. É este um grande erro, e causa muito dano. Este dano não pode ser calculado. Se há ocasião em que seja necessária a simplicidade no regime alimentar, e cuidado especial quanto à qualidade do alimento tomado, é isso durante esse período importante.

As mulheres dirigidas por princípio, e bem instruídas, não se desviarão da simplicidade do regime alimentar, nesse tempo sobretudo. Considerarão que há outra vida que delas depende, e serão cuidadosas em todos os seus hábitos, e especialmente no regime alimentar. Não devem comer o que não nutra e seja excitante, simplesmente por ter bom gosto. Há demasiados conselheiros, prontos a persuadi-las a fazerem coisas que a razão lhes diz que não devem fazer.

Nascem crianças doentias por causa da satisfação do apetite por parte dos pais. O organismo não requeria a variedade de alimentos nos quais demoravam o pensamento. Pensar que, por estarem no pensamento devam também estar no estômago, é um grande erro que as mulheres cristãs devem rejeitar. Não deve ser permitido à imaginação controlar as necessidades do organismo. Os que permitem que o paladar os domine, sofrerão a pena da transgressão das leis de seu ser. E a questão não termina aí; sofrerá também sua inocente prole.

Os órgãos preparadores de sangue não podem converter em bom sangue os condimentos, pastéis de carne, picles e pratos de carne doentia. E se se introduzir no estômago tanto alimento que os órgãos
[221] digestivos sejam obrigados a sobrecarregar-se de trabalho a fim de dispor dele, e livrar o organismo de substâncias irritantes, a mãe faz injustiça a si mesma e põe na prole as bases da doença. Se prefere comer conforme lhe agrade, e aquilo que imagina, independente das conseqüências, ela sofrerá a penalidade, mas não sozinha. Seu filho inocente sofrerá por motivo de sua indiscrição. — Testimonies for the Church 2:381-383 (1870).

Efeitos do excesso de trabalho e de um regime insuficiente

337. Em muitos casos a mãe, antes do nascimento de seus filhos, é deixada a labutar diuturnamente, excitando o sangue. ... Suas forças deviam ter sido cuidadas ternamente. ... Raramente são diminuídos seus encargos, e esse período que, mais que todos os outros, lhe deveria ser um tempo de repouso, é-o de fadiga, tristeza e acabrunhamento. Por demasiado esforço de sua parte, priva ela seu bebê da nutrição que a natureza lhe proveu, e excitando o seu próprio sangue, comunica ao filho má qualidade do mesmo. O bebê é privado de sua vitalidade, privado de forças físicas e mentais. — Healthful Living, cap. 2, 33, 34 (1865).

338. Foi-me mostrado o procedimento de B em sua própria família. Tem ele sido severo e exigente. Adotou a reforma de saúde advogada pelo irmão C e, como ele, abraçou pontos de vista extremos sobre o assunto; e não possuindo mente bem equilibrada, cometeu terríveis desatinos, cujos resultados o tempo não apagará. Auxiliado por trechos extraídos de livros, começou a pôr em prática a teoria que ouvira defendida pelo irmão C e, como ele, fez questão de levar todos a adotarem a norma que ele erigira. Submeteu a família a suas regras rígidas, mas deixou de controlar suas próprias propensões animalescas. Deixou de colocar-se à altura do alvo, subjugando seu corpo. Se tivesse tido conhecimento correto do sistema da reforma de saúde, teria sabido que a esposa não estava em condições de dar à luz crianças sadias. Suas próprias paixões não subjugadas tinham dominado, sem raciocinar da causa para o efeito.

Antes do nascimento de seus filhos, não tratava ele a esposa como
deve ser tratada uma mulher em suas condições. ... Não proveu a [222]
qualidade e quantidade de alimento necessário para nutrir duas vidas em vez de uma. Outra vida dela dependia, e seu organismo não recebia o alimento saudável e nutritivo para lhe suster as forças. Havia falta na quantidade e na qualidade. Seu organismo requeria mudanças, alimento de variedade e qualidade mais nutritivas. Os filhos nasciam-lhe com aparelho digestivo débil e sangue pobre. Do alimento que a mãe era forçada a receber, não podia ela prover boa qualidade de sangue, e portanto deu à luz filhos escrofulosos.
— Testimonies for the Church 2:378, 379 (1870). [223]

[224]

[225]

Capítulo 13 — A dieta infantil

Conselho baseado em instruções divinas

339. A indagação de pais e mães deve ser: “Que faremos com o filho que nos vai nascer?” Temos apresentado ao leitor o que Deus disse acerca do procedimento da mãe antes do nascimento de seus filhos. Isto, porém, não é tudo. O anjo Gabriel foi enviado das cortes celestes para dar instruções quanto ao cuidado dos filhos ao nascerem, a fim de que os pais compreendessem plenamente seu dever.

Cerca do tempo do primeiro advento de Cristo o anjo Gabriel veio ter com Zacarias, com uma mensagem semelhante à que fora dada a Manoá. Foi dito ao idoso sacerdote que sua esposa teria um filho, cujo nome seria João. “E”, disse o anjo, “terás prazer e alegria, e muitos se alegrarão no seu nascimento. Porque será grande diante do Senhor, e não beberá vinho, nem bebida forte, e será cheio do Espírito Santo.” Esse filho da promessa devia ser criado segundo hábitos estritamente temperantes. Uma importante obra de reforma ser-lhe-ia confiada: preparar o caminho para Cristo.

Intemperança em todas as formas campeava entre o povo. A condescendência com o vinho e comidas requintadas estava diminuindo a força física e degradando a moral em tão grande extensão que os crimes mais revoltantes não se afiguravam pecaminosos. A voz de João devia ressoar do deserto em severa repreensão às pecaminosas condescendências do povo, e seus próprios hábitos abstêmios deviam também ser uma reprovação dos excessos de seu tempo.

O verdadeiro princípio da reforma

Os esforços de nossos obreiros do departamento de temperança não são suficientemente amplos para banir de nossa terra a maldição da intemperança. Os hábitos uma vez formados são difíceis de ser
[226] vencidos. Deve a reforma começar com a mãe antes do nascimento

dos filhos; e se fossem fielmente obedecidas as instruções de Deus, não existiria a intemperança.

Deve ser o constante esforço de toda mãe conformar seus hábitos com a vontade de Deus, para que possa trabalhar em harmonia com Ele, a fim de preservar seus filhos dos vícios do presente dia, destruidores da saúde e da vida. Coloquem-se as mães, sem demora, na devida relação com seu Criador, a fim de que possam, assistidas por Sua graça, erguer em volta dos filhos uma barreira contra a dissipação e a intemperança. Se as mães tão-somente seguissem esse procedimento, poderiam ver seus filhos, como o jovem Daniel, alcançar elevada norma em consecuções morais e intelectuais, tornando-se uma bênção à sociedade e uma honra ao seu Criador. — The Signs of the Times, 13 de Setembro de 1910.

O nenê

340. O melhor alimento para o nenê é o que lhe foi provido pela Natureza. Não deve, sem necessidade, ser dele privado. É falta de coração eximir-se a mãe, por amor da comodidade ou de diversões sociais, da delicada tarefa de amamentar o filhinho.

A mãe que consente que seu filho seja amamentado por outra, deve considerar bem os resultados que isso pode trazer. Em maior ou menor grau a ama comunica seu próprio temperamento à criança que amamenta. — A Ciência do Bom Viver, 383 (1905).

341. Para manter-se a par com a moda, tem-se abusado da natureza, em vez de consultá-la. As mães às vezes dependem de uma serva, ou o seio materno tem de ser substituído pela mamadeira. E um dos mais delicados e gratos deveres que uma mãe pode cumprir em favor de seu dependente bebê, dever que lhe une a vida com a dos seus, e que desperta no coração das mulheres os mais santos sentimentos, é sacrificado às assassinas doidices da moda.

Mães existem que sacrificam seus deveres maternais de amamentar os filhos simplesmente porque é muito incômodo restringir-se a eles, que são o fruto de suas próprias entranhas. O salão de baile e as excitantes cenas de prazeres exerceram sua influência no sentido de [227]
embotar as finas sensibilidades da alma; foram mais atraentes para a mãe amante da moda, do que os deveres maternos para com os filhos. Talvez ela entregue os filhos aos cuidados de uma serva, para

que esta cumpra para com eles os deveres que a ela deveriam caber exclusivamente. Seus hábitos errôneos tornam-lhe desagradáveis os deveres necessários, que deveria ter alegria em cumprir, pois o cuidado dos filhos interfere com os reclamos da vida elegante. Uma estranha executa os deveres da mãe, dando de seu seio o alimento para preservar a vida.

Isto ainda não é tudo. Ela também comunica seu humor e temperamento à criança que amamenta. A vida da criança vincula-se à dela. Se a serva é um tipo rude de mulher, apaixonada e desarrazoada; se não é cuidadosa em sua moral, a criança, com toda a probabilidade, será de tipo igual ou semelhante. A mesma qualidade grosseira de sangue que circula nas veias da ama, está nas veias da criança. As mães que assim afastam os filhos de seus braços, recusando os deveres maternos, por serem um peso que não podem sustentar facilmente, enquanto dedicam a vida à moda — essas mães são indignas deste nome. Degradam os nobres instintos e santos atributos femininos, preferindo ser mariposas dos prazeres da moda, possuindo menos senso de suas responsabilidades para com a posteridade do que os mudos animais. Muitas mães substituem o seio pela mamadeira. Isto é necessário quando não possuem alimento para os filhos. Mas em nove casos dentre dez, os hábitos errados na maneira de vestir e comer, desde os dias de sua juventude, acarretaram-lhes a incapacidade de cumprir os deveres que a natureza lhes designara. ...

Sempre me tem parecido desamoroso e cruel que mães capazes de amamentar os filhos os tirassem do seio materno para a mamadeira. Neste caso é necessário o maior cuidado para que o leite provenha de vaca sadia, e a mamadeira, assim como o leite, sejam perfeitamente limpos. Isto é freqüentemente negligenciado, e em resultado o bebê vem a sofrer desnecessariamente. E possível que ocorram perturbações do estômago e intestinos, e o nenê, mui digno de ser lastimado, se torna doente, se é que nasceu sadio. — The
[228] Health Reformer, Setembro de 1871.

342. É crítico o período durante o qual o bebê recebe o alimento da mãe. Muitas mães, enquanto nutrem a criança, têm-se permitido trabalhar demais, excitando o sangue ao cozinharem, o que tem afetado seriamente o bebê, não só pelo alimento febril recebido do seio da mãe, mas também porque seu sangue se tornou envenenado

pelo regime insalubre daquela — regime que lhe tem posto em estado febril todo o organismo, deste modo afetando o alimento do pequeno. Este é também afetado pela condição da mente da mãe. Se ela é infeliz, se facilmente se agita e se irrita, dando lugar a irrupções de paixão, o alimento que a criança recebe da mãe é inflamado, produzindo muitas vezes cólica, espasmos e, em alguns casos, convulsões e desmaios.

Também o caráter da criança é mais ou menos afetado pela natureza do alimento recebido da mãe. Quão importante, então, que a mãe, enquanto amamenta seu bebê, conserve um estado mental feliz, tendo o perfeito controle de seu espírito. Assim fazendo, não se prejudica o alimento da criança, e o procedimento calmo e dominado seguido pela mãe no cuidado do filho, tem muito que ver com o molde de seu espírito. Se o pequeno for nervoso, ficar agitado facilmente, as maneiras cuidadosas e calmas da mãe terão uma influência no sentido de abrandar e corrigir, e a saúde da criança muito poderá aproveitar.

Tem-se feito grande mal às crianças por um trato impróprio. Se a criança se mostra impertinente, geralmente se lhe dá alimento para aquietá-la, quando, na maioria dos casos, a própria razão de sua irritabilidade está em ter recebido demasiado alimento, tornado nocivo pelos hábitos errôneos da mãe. O acréscimo de alimento apenas piora a situação, pois seu estômago já estava sobrecarregado. — (1865) HL, cap. 2, págs. 39 e 40.

Regularidade no comer

343. A primeira educação que as crianças devem receber da mãe, na infância, deve ser acerca de sua saúde física. Só lhes deve permitir alimento simples, da qualidade que lhes preserve a melhor condição [229]
de saúde, e esse só deve ser tomado em períodos regulares, não mais do que três vezes ao dia, e duas refeições seria melhor do que três. Se as crianças forem disciplinadas devidamente, logo aprenderão que nada conseguirão por chorar e irritar-se. A mãe judiciosa, na educação dos filhos agirá não meramente tendo em vista o presente conforto dela mesma, porém o bem futuro deles. E para isso ensinará ela aos filhos a importante lição do domínio do apetite e da negação

de si mesmos, e que devem comer, beber e vestir-se tendo em vista a saúde. — (1865) HL, cap. 2, pág. 47.

344. Não deveis permitir a vossos filhos que comam doces, frutas, nozes ou o que quer que seja no ramo dos alimentos, entre as suas refeições. Duas refeições ao dia será para eles melhor do que três. Se os pais derem o exemplo, e agirem dirigidos pelo princípio, os filhos logo entrarão na linha. Irregularidades no comer destroem a condição sadia dos órgãos digestivos, e quando vossos filhos vêm à mesa, não lhes apetece o alimento saudável; seu apetite anseia por aquilo que lhes é mais prejudicial. Muitas vezes vossos filhos têm sofrido febre e calafrios devidos ao comer de modo impróprio, sendo os pais os culpados de sua doença. É dever dos pais cuidar que os filhos formem hábitos conducentes à saúde, poupando-se assim muito aborrecimento. — Testimonies for the Church 4:502 (1880).

345. As crianças são também alimentadas com demasiada frequência, o que produz indisposição febril e sofrimentos de várias espécies. Não deve o estômago ser conservado a trabalhar constantemente, mas ter seus períodos de descanso. Sem isso as crianças se tornarão impertinentes e irritadiças, adoecendo freqüentemente. — The Health Reformer, Setembro de 1866.

[Às crianças deve ser ensinado quando e como comer — 288]
[Preparo de Daniel na infância — 241]
[Ver Seção IX, Regularidade no Comer]

Educação do apetite na infância

346. Mal se pode apreciar devidamente a importância de habituar
[230] bem as crianças quanto a um são regime alimentar. As crianças devem aprender que têm de comer para viver, e não viver para comer. Esses hábitos devem começar a ser implantados já na criancinha de braço. Ela só deve tomar alimentos a intervalos regulares, e menos freqüentemente, à medida que vai tendo mais idade. Não convém dar-lhe doces, ou comidas dos adultos, que é incapaz de digerir. O cuidado e a regularidade na alimentação dos pequeninos, não somente promove a saúde, tendendo assim a torná-los sossegados e mansos, mas lançará o fundamento para os hábitos que lhes serão uma bênção nos anos posteriores.

Ao saírem as crianças da primeira infância, deve-se exercer grande cuidado em educar-lhes os gostos e o apetite. Muitas vezes se lhes permite que comam o que preferem, e quando o entendam, sem se tomar em consideração a saúde. Os esforços e o dinheiro desperdiçados freqüentemente em petiscos, levam as crianças a pensar que o primeiro objetivo na vida, o que maior soma de felicidade proporciona, é poder satisfazer o apetite. O resultado disso é a gula, vindo depois a doença, à qual se segue em geral o emprego de drogas envenenadoras.

Os pais devem educar o apetite dos filhos, não lhes permitindo também comerem coisas que prejudiquem a saúde. Mas no esforço de regularizar-lhes a alimentação, devemos ser cuidadosos em não exigir dos filhos que comam coisas desagradáveis ao paladar, nem mais do que necessitam. As crianças têm direitos, têm preferências, e quando estas sejam razoáveis, devem ser respeitadas. ...

As mães que satisfazem os desejos dos filhos com detrimento da saúde e de uma disposição feliz, estão lançando sementes daninhas que hão de germinar e dar fruto. A condescendência consigo mesmos cresce com os pequenos, e tanto o vigor físico como o mental são por essa forma sacrificados. As mães que assim fazem, ceifam com amargura a semente que semearam. Vêem os filhos crescerem, tanto mentalmente, como no que respeita ao caráter, incapazes para desempenhar um papel nobre e útil na família e na sociedade. As faculdades espirituais, mentais e físicas, sofrem sob a influência de uma alimentação não saudável. A consciência fica entorpecida, e diminui de suscetibilidade às boas impressões. [231]

Ao passo que se ensinam as crianças a dominarem o apetite, e comerem segundo as leis da saúde, convém fazê-las compreender que se estão privando apenas daquilo que lhes seria prejudicial. Rejeitam coisas nocivas por outras melhores. Que a mesa seja convidativa e atraente, sendo provida das boas coisas que Deus tão generosamente nos proporcionou. Seja a hora da refeição um tempo alegre e feliz. E ao gozarmos os dons que nos são concedidos, retribuamos com gratos louvores ao Doador. — A Ciência do Bom Viver, 383-385 (1905).

347. Muitos pais, a fim de evitarem a tarefa de educar pacientemente os filhos em hábitos de renúncia, e ensiná-los a fazerem reto uso de todas as bênçãos de Deus, deixam-nos comer e beber sempre

que lhes apeteça. O apetite e a condescendência egoísta, a menos que sejam refreados positivamente, aumentam com o crescimento e fortalecem-se com a força. Quando essas crianças começarem a viver por si mesmas, e assumirem seu lugar na sociedade, serão impotentes para resistir à tentação. Por toda parte abundam a impureza moral e crassa iniqüidade. A tentação de ceder ao paladar e satisfazer a inclinação não tem diminuído com o correr dos anos, e a juventude em geral é governada pelo impulso, sendo escravos do apetite. No glutão, no devoto do tabaco, no bebedor de vinho e no ébrio vemos os maus resultados da educação defeituosa. — Testimonies for the Church 3:564 (1875).

Condescendência e depravação

348. As crianças que se alimentam de modo impróprio são muitas vezes débeis, pálidas e raquíticas, são nervosas, excitáveis e irritadiças. Tudo que é nobre é sacrificado ao apetite e predominam as paixões animais. A vida de muitas crianças dos cinco aos dez e quinze anos de idade parece assinalada pela depravação. Possuem conhecimento de quase todos os vícios. Os pais, em grande parte, são faltosos nesta questão, e ser-lhes-ão imputados os pecados de seus filhos, os quais seu procedimento impróprio os levaram indiretamente a cometer. Tentam os filhos a condescenderem com o apetite colocando-lhes na mesa alimentos cárneos e outros pratos
[232] preparados com condimentos, o que têm a tendência de excitar as paixões animalescas. Por seu exemplo ensinam aos filhos a intemperança no comer. Têm-nos deixado comer a quase qualquer hora do dia, o que mantêm os órgãos digestivos constantemente carregados. As mães têm tido muito pouco tempo para ensinar os filhos. Seu precioso tempo tem sido dedicado ao preparo de várias espécies de alimento insalubre para sua mesa.

Muitos pais têm deixado que seus filhos se arruinassem enquanto se empenhavam em adaptar sua vida às modas. Se chegam visitas, desejam que se assentem a uma mesa tão lauta como encontrariam em qualquer círculo de conhecidos. Muito tempo e despesas são dedicados a este objetivo. Por amor da aparência, prepara-se rico alimento, adaptado ao apetite, e mesmo professos cristãos fazem tanto aparato que atraem ao redor de si uma classe cujo principal

objetivo, ao visitá-los, é comer as iguarias que lhes são oferecidas. Devem os cristãos reformar-se neste sentido. Conquanto devam hospedar cortesmente suas visitas, não devem ser tão grandes escravos da moda e do apetite. — Spiritual Gifts 4:132, 133 (1864).

Buscar a simplicidade

349. Deve o alimento ser tão simples que seu preparo não absorva todo o tempo da mãe. É verdade que se deve tomar cuidado para suprir a mesa de alimento saudável, preparado de modo salutar e convidativo. Não penseis que qualquer coisa que possais misturar descuidadamente para servir de alimento, seja bastante bom para os filhos. Mas menos tempo deve ser dedicado ao preparo de pratos insalubres, para agradar ao apetite pervertido, e mais tempo à educação e preparo dos filhos. Seja a força que é agora dedicada ao desnecessário planejar quanto ao que haveis de comer e beber, e com que vos haveis de vestir, dirigida no sentido de manter asseada a pessoa deles e bem arrumada sua roupa. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 141 (1890).

350. Carnes muito temperadas, seguidas de rica pastelaria, desgastam os órgãos digestivos vitais das crianças. Se se acostumassem ao alimento simples e saudável, seu apetite não reclamaria gulo- [233]
seimas desnaturais e pratos complicados. ... A carne, ministrada às crianças, não é o melhor para lhes garantir o êxito. ... Educar vossos filhos a viver com um regime cárneo ser-lhe-ia nocivo. É muito mais fácil criar um apetite desnatural do que corrigir e reformar o paladar depois de se ter tornado segunda natureza. — Carta 72, 1896.

Promovendo a intemperança

351. Muitas mães que deploram a intemperança que existe por toda parte, não aprofundam a visão o bastante para ver a causa. Preparam diariamente uma variedade de pratos e alimentos muito condimentados, que tentam o apetite e incitam a comer em excesso. A mesa de nosso povo americano é geralmente provida de modo a formar bêbados. Para vasta classe, o apetite é a regra dominante. Quem quer que condescenda com o apetite comendo demasiado freqüentemente, e comida que não seja saudável, está enfraquecendo

sua força para resistir aos reclamos desse apetite e da paixão em outros sentidos, e isto proporcionalmente ao vigor que permitiu tomarem os hábitos incorretos no comer. As mães precisam de ser devidamente impressionadas quanto à obrigação que têm para com Deus e o mundo, de prover à sociedade filhos de caráter bem formado. Homens e mulheres que venham ao campo de ação com princípios firmes, estarão aptos a permanecer incontaminados entre a poluição moral deste século corrupto. ...

As mesas de muitas mulheres professamente cristãs são diariamente postas com uma variedade de pratos que irritam o estômago e produzem um estado febril do organismo. Alimentos cárneos constituem o artigo principal de alimento sobre a mesa de algumas famílias, até que seu sangue se encha de humores cancerosos e escrofulosos. Seu corpo compõe-se daquilo que comem. Mas quando lhes sobrevêm sofrimento e doença, isto é considerado uma aflição vinda da Providência.

Repetimos: A intemperança começa em nossas mesas. Condescende-se com o apetite até que ele se torne segunda natureza. Pelo uso de chá e café, cria-se o desejo de fumar, e isto estimula o desejo de beber. — Testemunhos Selectos 1:422, 423
[234] (1875); Testimonies for the Church 3:563.

352. Iniciem os pais uma cruzada contra a intemperança em seu próprio lar, nos princípios que ensinam os filhos a seguirem desde a infância, e poderão ter esperança de êxito. — A Ciência do Bom Viver, 334 (1905).

353. Devem os pais fazer seu primeiro objetivo tornar-se sábios em relação à maneira devida de tratar com seus filhos, a fim de que lhes possam assegurar espírito são em corpo são. Os princípios da temperança devem ser praticados em todos os pormenores da vida doméstica. A abnegação deve ser ensinada aos filhos e ser-lhes imposta, no limite do coerente, desde a infância. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46; Conselhos Sobre Saúde, 113 (1890).

[Alimentos irritantes que causam uma sede que a água não mitiga — 558]

354. Muitos pais educam os gostos de seus filhos e formam-lhes o apetite. Permitem-lhes comer alimentos cárneos e tomar chá e café. Os alimentos cárneos altamente condimentados e o chá e café

que algumas mães animam os filhos a usarem, preparam o caminho para ansiarem por estimulantes mais fortes, como o fumo. O uso deste incita o desejo por bebidas alcoólicas, e o uso de fumo e álcool invariavelmente diminui a energia.

Se as sensibilidades morais dos cristãos fossem despertadas em relação ao assunto da temperança em todas as coisas, poderiam eles, por seu exemplo, começando em sua mesa, ajudar aos que são débeis no domínio próprio, e que são quase impotentes para resistir aos anseios do apetite. Se reconhecêssemos que os hábitos que formamos nesta vida afetarão nossos interesses eternos, que nosso destino eterno depende de hábitos estritamente temperantes, esforçar-nos-íamos no sentido de praticar rigorosa temperança no comer e beber.

Por nosso exemplo e esforço pessoal podemos ser o meio de salvar muitas almas da degradação da intemperança, crime e morte. Nossas irmãs muito podem fazer na grande obra da salvação de outros, pondo à mesa somente alimento saudável e nutritivo. Podem empregar seu precioso tempo em educar os gostos e apetites de seus filhos, levando-os a formar hábitos de temperança em todas as [235]
coisas, e animando-os a praticar a renúncia e beneficência em favor dos outros.

Não obstante o exemplo que Cristo nos deu no deserto da tentação, negando o apetite e vencendo o seu poder, há muitas mães cristãs que, por seu exemplo e pela educação que dão aos filhos, preparam-nos para se tornarem glutões e beberrões. Às crianças tolera-se muitas vezes que comam o que preferem e quando querem, sem tomar em consideração a saúde. Há muitos filhos que são educados para glutões, desde a infância. Graças à condescendência com o apetite tornam-se dispépticos, ainda crianças. A condescendência consigo mesmo e a intemperança no comer aumentarão com o seu crescimento e se fortalecerão com a sua força. O vigor físico e mental é sacrificado pela condescendência dos pais. Forma-se o gosto em relação a certos pratos dos quais não podem receber benefício algum, mas tão-somente dano, e à medida que é sobrecarregado o organismo, debilita-se a constituição. — Testimonies for the Church 3:488, 489 (1875).

[A base da intemperança — 203]

Ensinar a evitar os estimulantes

355. Ensinai vosso filhos a aborrecer os estimulantes. Quantos estão ignorantemente promovendo neles um apetite dessas coisas! Na Europa vi enfermeiras chegando aos lábios de pequeninos inocentes o copo de vinho ou cerveja, cultivando assim neles o gosto dos estimulantes. Ao crescerem, aprendem a depender mais e mais dessas coisas, até que, a pouco e pouco, são vencidos, sendo arrastados para além do alcance do auxílio, terminando por ocupar a campa de um beberrão.

Mas não é só assim que o apetite é pervertido e tornado uma cilada. O alimento muitas vezes é de forma a excitar o desejo de bebidas estimulantes. Pratos muito complicados são colocados perante as crianças — alimentos condimentados, ricos molhos, bolos e pastelarias. Esse alimento altamente condimentado irrita o estômago e causa o desejo de estimulantes mais fortes. Não só é o apetite tentado com alimento inadequado, do qual às crianças se deixa comer
[236] livremente na hora das refeições, mas permite-se-lhes comer entre as refeições, e quando chegam aos doze ou catorze anos de idade, são muitas vezes consumados dispépticos.

Talvez já tenhais visto uma gravura do estômago de pessoa viciada em bebida forte. Estado semelhante é produzido pela influência de condimentos fortes. Com o estômago nessas condições, apresenta-se um desejo de algo mais para satisfazer as exigências do apetite, alguma coisa mais forte, e sempre mais forte. Em seguida descobrireis vossos filhos na rua, aprendendo a fumar. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

Alimentos especialmente prejudiciais a crianças

356. É impossível, para os que dão rédea solta ao apetite, alcançar a perfeição cristã. As sensibilidades morais de vossos filhos não podem ser despertadas facilmente, a menos que sejais cuidadosos na seleção do seu alimento. Muita mãe põe a mesa de maneira que se torna uma cilada para a família. Alimentos cárneos, manteiga, queijo, rica pastelaria, alimentos temperados e condimentos são usados livremente, por velhos e jovens. Esses artigos fazem sua obra em perturbar o estômago, excitando os nervos e enfraquecendo o

intelecto. Os órgãos produtores do sangue não podem converter esses artigos em bom sangue. A gordura cozida com o alimento torna-o de digestão difícil. O efeito do queijo é deletério. O pão feito com a farinha refinada não comunica ao organismo a nutrição que se encontra no pão de farinha integral. Seu uso comum não conservará o organismo na melhor das condições. Os condimentos a princípio irritam o sensível revestimento do estômago, mas finalmente destroem a sensibilidade natural dessa delicada membrana. O sangue torna-se febril, despertam-se as propensões animalescas, enquanto se enfraquecem as faculdades morais e intelectuais, tornando-se servas das paixões baixas. Deve a mãe esforçar-se por apresentar à família um regime simples mas nutriente. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114 (1890).

Impedir as tendências más

357. Não hão de as mães desta geração sentir a santidade de sua missão e, em vez de competir com seus vizinhos ricos, em suas [237] ostentações, procurar excedê-los na fiel realização da tarefa de instruir os filhos para a vida melhor? Se as crianças e os jovens fossem treinados e educados em hábitos de abnegação e domínio próprio, se se lhes ensinasse que eles comem para viver em vez de viver para comer, haveria então menos doenças e menos corrupção moral. Pouca necessidade haveria de campanhas de temperança, que pouca importância têm, se na juventude, que forma e molda a sociedade, pudessem ser implantados princípios retos com respeito à temperança. Possuiriam então valor e integridade morais para resistir, na força de Jesus, às poluições destes últimos dias. ... Pais podem ter transmitido aos filhos tendências ao apetite e paixão, as quais tornarão mais difícil a obra de educar e preparar esses filhos no sentido de serem estritamente temperantes, e terem hábitos puros e virtuosos. Se o desejo de alimento insalubre e de estimulantes e narcóticos lhes foi transmitido como legado dos pais, que responsabilidade terrivelmente solene repousa sobre aqueles, de combater as más tendências que proporcionaram aos filhos! Quão fervorosa e diligentemente devem os pais agir para, com fé e esperança, cumprir seu dever para com a infeliz prole!

Devem os pais tornar sua primeira preocupação compreender as leis da vida e saúde, para que nada façam, no preparo do alimento, ou por meio de qualquer outro hábito, que desenvolva tendências erradas nos filhos. Quão cuidadosamente devem as mães procurar dispor a mesa com o alimento mais simples e saudável, a fim de que os órgãos digestivos não sejam enfraquecidos, desequilibradas as forças nervosas e, por causa do alimento que lhes é apresentado, contraditada a instrução que deviam dar aos filhos! Esse alimento, ou enfraquece ou fortalece os tecidos do estômago, e tem muito que ver com o controle da saúde física e moral dos filhos, que por Deus foram adquiridos por preço de sangue. Que depósito sagrado é confiado aos pais: guardar a constituição física e moral de seus filhos, de modo que o sistema nervoso seja bem equilibrado e a alma não corra perigo! Os que condescendem com o apetite dos filhos, e não lhes controlam as paixões, reconhecerão o terrível erro que
[238] cometeram, vendo os escravos do fumo e da bebida, cujos sentidos se acham embotados, e cujos lábios proferem palavras falsas e profanas. — Testimonies for the Church 3:567, 568 (1875)

A cruel bondade da condescendência

358. Foi-me mostrado que uma grande causa do deplorável estado de coisas existente está em não se sentirem os pais na obrigação de criarem os filhos de modo a conformarem-se com a lei física. As mães amam os filhos com um amor idolátrico e condescendem com o seu apetite, quando sabem que isso lhes prejudicará a saúde, acarretando-lhes doença e infelicidade. Essa bondade cruel manifesta-se em grande extensão na geração presente. Os desejos dos filhos são satisfeitos a expensas de sua saúde e temperamento feliz, porque no momento é mais fácil para a mãe satisfazê-los, do que negar-lhes aquilo pelo que clamam.

Assim semeiam as mães a semente que germinará e produzirá fruto. Os filhos não são educados no sentido de negarem o apetite e restringirem os desejos. E tornam-se egoístas, exigentes, desobedientes, ingratos e profanos. As mães que perpetram esta obra ceifarão com amargura os frutos da sementeira que lançaram. Pecaram contra o Céu e contra os filhos, e Deus as terá como responsáveis. — Testimonies for the Church 3:141 (1873).

359. Quando pais e filhos se encontrarem, no dia do ajuste final, que cena se apresentará! Milhares de filhos que foram escravos do apetite e de vícios degradantes, cujas vidas são destroços morais, estarão face a face com os pais que os tornaram o que são. Quem, senão os pais, tem de arcar com esta terrível responsabilidade? Foi o Senhor que tornou corruptos esses jovens? Oh, não! Quem, então, perpetrou esta obra terrível? Não foram os pecados dos pais transmitidos aos filhos, na forma de apetites e paixões pervertidos? E não foi completada a obra por aqueles que negligenciaram a sua educação de acordo com o modelo dado por Deus? Tão certo como eles existem, é terem esses pais de passar em revista diante de Deus. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 76, 77 (1890). [239]

Observações feitas em viagem

360. Enquanto viajava, ouvi pais dizerem que o apetite de seus filhos era delicado, e a menos que tivessem carne e bolo, não comiam. Ao ser tomada a refeição do meio-dia, observei a qualidade de alimento dada a esses filhos. Era pão branco de trigo, fatias de presunto cobertas de pimenta-do-reino, picles condimentados, bolo e conservas. As faces pálidas e doentias daquelas crianças bem indicavam os insultos que o estômago sofria. Duas dessas crianças observaram as crianças de outra família a comerem queijo juntamente com sua comida, e perderam o apetite para o que tinham ante si, até que a condescendente mãe pediu encarecidamente um pedaço daquele queijo para lhos dar, temendo que os queridos filhos deixassem de tomar a refeição. Observou a mãe: Meus filhos gostam tanto disto ou daquilo, e eu lhes dou o que querem, pois o paladar pede as espécies de alimento que o organismo requer!

Isto poderia ser correto se o paladar não tivesse nunca sido pervertido. Há apetite natural e apetite depravado. Os pais que toda a vida ensinaram os filhos a tomarem alimento insalubre e estimulante, até que o apetite se perverteu, e eles então desejam comer barro, lápis de pedra, café queimado, borra de chá, canela, cravo e condimentos, não poderão alegar que o apetite pede aquilo que o organismo requer. O apetite foi educado falsamente, até que ficou depravado. Os finos tecidos do estômago foram estimulados e inflamados, até terem perdido sua delicada sensibilidade. O alimento

simples e saudável parece-lhes insípido. O estômago, abusado, não efetua a obra que lhe é dada, a menos que a isso seja forçado pelos alimentos mais estimulantes. Se esses filhos tivessem sido educados, desde a infância, a só tomarem alimento saudável, preparado da maneira mais simples, conservando o mais possível suas propriedades naturais, e evitassem os alimentos cárneos, gordura e toda espécie de condimentos, seu paladar e apetite não sofreriam prejuízo. Em seu estado natural, poderia indicar, em grande proporção, o alimento melhor adaptado às necessidades do organismo.

Enquanto pais e filhos comiam suas iguarias, meu marido e eu
[240] participávamos de nosso repasto simples, em nosso horário usual, 1 hora da tarde: pão integral sem manteiga, e generoso suprimento de frutas. Tomamos nossa refeição com vivo prazer, e com o coração agradecido por não sermos obrigados a trazer conosco uma mercearia para satisfazer a um apetite caprichoso. Comemos satisfeitos, e só voltamos a sentir vontade de comer na manhã seguinte. O rapaz que vendia laranjas, nozes, pipoca e doces teve em nós maus fregueses.

A qualidade do alimento tomado por aqueles pais e filhos não podia converter-se em sangue bom e em temperamentos brandos. As crianças eram pálidas. Algumas tinham incômodas feridas no rosto e nas mãos. Outras estavam quase cegas, com dor-d'olhos, o que muito prejudicava a formosura de seu semblante. E outros, ainda, não tinham erupção na pele, mas afligiam-se com a tosse, catarro ou perturbações da garganta e dos pulmões. Notei um menino de três anos, que sofria de diarréia. Tinha febre bastante alta, mas parecia pensar que tudo de que carecia era alimento. Cada poucos minutos reclamava bolo, frango, picles. A mãe lhe atendia a todos os reclamos, qual escrava obediente; e se o alimento requerido não vinha tão depressa como era desejado, e os gritos e pedidos se tornavam incômodos e urgentes, a mãe respondia: "Sim, sim, queridinho, já lhe vou dar!" Posto o alimento em sua mão, ele o atirava obstinadamente no chão do carro, porque não lhe viera tão depressa como queria. Uma meninazinha estava comendo seu presunto cozido, com picles condimentado, pão e manteiga, quando notou o meu prato. Continha este alguma coisa que ela não possuía, e recusou-se então a continuar comendo. Essa menina, de seis anos, disse que queria um prato. Pensei que o que ela desejava era a bonita e vermelha maçã que eu comia; e embora tivéssemos poucas, tive tanta pena

dos pais, que lhe dei uma bela maçã. Ela a arrebatou de minha mão e desdenhosamente a jogou depressa no chão. Pensei: Esta criança, se assim lhe satisfizerem as vontades, por certo causará vergonha a sua mãe.

Esta exibição de teimosia era resultado do procedimento condescendente da mãe. A qualidade de alimento que ela provia a sua filha era uma contínua sobrecarga aos órgãos digestivos. O sangue era impuro, e a criança doentia e irritadiça. A espécie de alimento dada todos os dias àquela criança era de natureza a excitar as pai- [241]
xões de ordem mais baixa, e deprimir a moral e o intelecto. Os pais estavam moldando os hábitos de sua filha. Tornavam-na egoísta e desamorosa. Não lhe restringiam os desejos, nem lhe controlavam as paixões. Que poderão esperar de tal rebento, se chegar à maturidade? Muitos parecem não compreender a relação que o espírito tem com o corpo. Se o organismo é embaraçado por alimento impróprio, são afetados o cérebro e os nervos, e facilmente se excitam as paixões.

Uma criança de cerca de dez anos sofria de calafrios e febre, e não tinha apetite. A mãe insistia com ela: "Coma um pouco deste pão-de-ló. Aqui está um bom pedaço de galinha. Você não quer um bocado destas conservas?" A criança afinal tomou uma refeição lauta, bastante para uma pessoa com saúde. O alimento que foi instada que comesse não era apropriado nem para um estômago sadio, e muito menos deveria ser tomado estando ele doente. A mãe, cerca de duas horas depois, banhava a cabeça da criança, dizendo que não entendia porque tinha tão alta febre. Tinha ela acrescentado lenha ao fogo, e agora admirava-se de que o fogo ardesse. Tivesse aquela criança sido deixada aos cuidados da natureza, e tomasse o estômago o repouso tão necessário, e os sofrimentos dela poderiam ter sido muito menores. Essas mães não estavam preparadas para criar filhos. A maior causa do sofrimento humano é a ignorância na questão de como tratar nosso corpo.

Indagam muitos: Que devo comer, e como viver, para melhor gozar o tempo presente? O dever e o princípio são postos à margem, por amor à satisfação presente. Se quisermos ter saúde, devemos viver de acordo. Se quisermos aperfeiçoar um caráter cristão, devemos viver consoantemente. Os pais são, em grande proporção, responsáveis pela saúde física e moral de seus filhos. Devem instruí-los insistentemente a que se conformem com as leis da saúde, para

seu próprio bem, a fim de se pouparem infelicidade e sofrimento. Como é estranho que as mães contemporizem com os filhos para a ruína de sua saúde física, mental e moral! Qual será a qualidade desse mimo exagerado! Essas mães fazem os filhos inábeis para a felicidade nesta vida, e tornam muito incerta a perspectiva da vida
[242] futura. — The Health Reformer, Dezembro de 1870.

Causa de irritabilidade e nervosismo

361. A regularidade deve ser a regra em todos os hábitos das crianças. Cometem as mães um grande erro em permitir-lhes que comam entre as refeições. Esta prática prejudica o estômago, e põe a base para sofrimentos futuros. Sua impertinência pode ter sido causada pelo alimento insalubre, ainda não digerido; mas a mãe julga que não pode gastar tempo para raciocinar sobre a questão e corrigir sua má orientação. Nem pode ela se deter para abrandar sua impaciente inquietação. Dá aos pequenos sofredores um pedaço de bolo ou alguma outra guloseima para aquietá-los, mas isso tão-somente aumenta o mal. Algumas mães, em sua ansiedade por fazer grande quantidade de trabalho, excitam-se em tão grande pressa e nervosismo que ficam mais irritadiças que os filhos, e repreendendo, e mesmo batendo, procuram aterrar os pequenos, de modo que fiquem quietos.

Queixam-se muitas vezes as mães da saúde delicada de seus filhos, e consultam o médico, quando, se tão-somente exercessem um pouco de senso comum, veriam que o mal é causado por erros no regime alimentar.

Vivemos numa época de glutonaria, e os hábitos nos quais são educados os jovens, mesmo por muitos adventistas do sétimo dia, estão em oposição direta às leis da natureza. Estava eu certa vez assentada à mesa com várias crianças abaixo de doze anos de idade. Foi servida carne em abundância, e então uma menina delicada e nervosa pediu picles. Entregaram-lhe um frasco de picles mistos, ardente de mostarda e queimante de outros condimentos, e disso ela se serviu livremente. A criança era proverbial por seu nervosismo e temperamento irritadiço, e aqueles condimentos ardentes estavam bem no caso de produzir semelhante estado. O filho mais velho achava que não podia tomar uma refeição sem carne, e mostrava

grande descontentamento, e mesmo desrespeito, quando não lhe era dada. A mãe condescendera com os seus gostos e desgostos a ponto de tornar-se pouco menos que escrava de seus caprichos. Ao menino não se provera trabalho, e passava a maior parte do seu tempo lendo coisas inúteis ou piores que inúteis. Queixava-se quase constantemente de dor de cabeça, e não tinha prazer em alimento simples. [243]

Devem os pais prover ocupação para os filhos. Coisa alguma será mais certa fonte de mal do que a indolência. O trabalho físico que produz uma sadia fadiga aos músculos, dará apetite para alimento simples e saudável, e o jovem que tem trabalho apropriado não se levantará da mesa murmurando porque não vê a sua frente uma travessa de carne e várias iguarias que lhe tentem o apetite.

Jesus, o Filho de Deus, trabalhando com Suas mãos na banca de carpinteiro, deu um exemplo a todos os jovens. Lembrem-se os que zombam quanto a assumir os deveres comuns da vida, de que Jesus era sujeito aos pais, e contribuía com Sua parte para o sustento da família. Poucas iguarias se viam na mesa de José e Maria, pois achavam-se entre os pobres e humildes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62; Fundamentos da Educação Cristã, 150, 151 (1890).

Relação do regime para com o desenvolvimento moral

362. É tremendo o poder de Satanás sobre os jovens deste século. A menos que a mente de nossos filhos esteja firmemente equilibrada por princípios religiosos, sua moral se corromperá pelos exemplos viciosos com os quais entram em contato. O maior perigo dos jovens provém da falta de domínio próprio. Pais condescendentes não ensinam a seus filhos a abnegação. O próprio alimento que lhes colocam na frente é de molde a irritar o estômago. A excitação assim produzida comunica-se ao cérebro, e em resultado despertam-se as paixões. Não se pode repetir demasiado que o que quer que seja introduzido no estômago afeta não só o corpo, mas afinal a mente também. Alimento gorduroso e estimulante torna o sangue febril, excita o sistema nervoso e muitas vezes embota as percepções morais, de modo que a razão e a consciência são levadas de vencida pelos impulsos sensuais. É difícil, e muitas vezes quase impossível, para o

intemperante no regime, exercer paciência e domínio próprio. Daí a especial importância de só permitir às crianças, cujo caráter não está ainda formado, alimento que seja saudável e não estimulante. Foi por amor que o Pai celestial enviou a luz da reforma de saúde para nos guardar contra os males que resultam da irrefreada condescendência
[244] com o apetite.

"Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." Estão os pais fazendo isto, quando preparam o alimento para a mesa, e reúnem a família para dele participar? Põem eles perante os filhos unicamente aquilo que sabem irá lhes produzir a melhor espécie de sangue, aquilo que conservará o organismo no estado menos febril, mantendo-o na melhor relação possível para com a vida e a saúde? Ou porventura, desatentos ao bem futuro de seus filhos, lhes provêm alimento insalubre, estimulante, irritante? — Christian Temperance and Bible Hygiene, 134 (1890).

363. Mas mesmo os reformadores de saúde podem errar na quantidade de alimento. Podem comer imoderadamente de uma espécie saudável de alimento. Alguns, nesta casa, erram na qualidade. Nunca definiram sua atitude na questão da reforma de saúde. Preferem comer e beber aquilo que lhes agrada e quando lhes apraz. Deste modo prejudicam o organismo. Não só isto, mas prejudicam a família colocando-lhes na mesa alimento que produz febre, aumenta as paixões animalescas dos filhos e leva-os a terem em pouca conta as coisas celestiais. Os pais estão assim fortalecendo as faculdades animalescas dos filhos, e diminuindo-lhes as espirituais. Que dura penalidade terão eles de pagar afinal! E admiram-se de que seus filhos sejam tão fracos moralmente! — Testimonies for the Church 2:365 (1870).

A corrupção entre as crianças

364. Vivemos em uma época de corrupção. É um tempo em que Satanás parece ter quase inteiro domínio sobre as mentes não totalmente consagradas a Deus. Há, portanto, mui grande responsabilidade sobre os pais e pessoas que têm a seu cargo a criação de crianças. Os pais assumiram a responsabilidade de dar à existência essas crianças; e agora, qual é seu dever? É deixá-las crescer como

lhes for possível, e segundo a vontade delas? Permiti que vos diga: pesada é a responsabilidade que repousa sobre esses pais. ...

Disse eu que alguns de vós sois egoístas. Não compreendeis o que vos queria dizer. Procurastes saber qual o alimento mais saboroso. O paladar e a satisfação, em vez da glória de Deus e do [245] desejo de progredir na vida divina, e aperfeiçoar a santidade no temor do Senhor, isso é o que tem dominado. Tendes consultado vosso próprio prazer, vosso próprio apetite; e enquanto isso fizestes, Satanás vos tomou a dianteira e, como se dá em geral, todas as vezes frustrou vossos esforços.

Alguns de vós, pais, tendes levado vossos filhos ao médico para ver o que havia com eles. Eu em dois minutos vos poderia ter dito qual o mal. Vossos filhos estão corruptos. Satanás obteve o seu controle. Ele passou justamente a vossa frente, enquanto vós, que sois para eles como Deus, para guardá-los, estivestes à vontade, insensíveis e modorrentos. Deus vos ordenou criá-los na doutrina e admoestação do Senhor. Mas Satanás penetrou, mesmo na vossa presença, tecendo fortes laços em torno deles. E todavia continuais dormitando. Que o Céu tenha piedade de vós e de vossos filhos, pois cada um de vós carece de Sua misericórdia.

As coisas poderiam ter sido diferentes

Se tivésseis tomado posição na questão da reforma de saúde; se tivésseis acrescentado a vossa fé a virtude, à virtude o conhecimento, e ao conhecimento a temperança, as coisas poderiam ter sido diferentes. Mas vos achastes apenas parcialmente despertos, pela iniqüidade e corrupção que campeiam em vossas casas. ...

Devíeis estar ensinando vossos filhos. Devíeis instruí-los sobre como fugir aos vícios e corrupção deste século. Em vez disto, muitos estão empenhados em conseguir alguma iguaria saborosa. Colocais sobre vossa mesa manteiga, ovos e carne, e vossos filhos disso participam. Alimentam-se dos próprios artigos que lhes excitam as paixões animais, e então ides à reunião e pedis a Deus que abençoe e salve vossos filhos. Que altura alcançarão vossas orações? Tendes uma obra a realizar primeiro. Depois de haverdes feito por vossos filhos tudo que Deus deixou ao vosso cuidado, podereis então, com confiança, reclamar o auxílio especial que Deus vos prometeu dar.

Deveis empenhar-vos em ser temperantes em todas as coisas. Deveis considerar o que comeis e o que bebeis. Entretanto, dizeis: “Não é da conta de ninguém o que eu como, ou o que bebo, ou o
[246] que ponho à mesa.” E, sim, da conta de alguém, a menos que tomeis vossos filhos e os encerreis, ou vades ao deserto, onde não sejais um peso para os outros, e onde vossos filhos turbulentos e viciosos não corrompam a sociedade em que vivem. — Testemunhos Selectos 1:186 (1870); Testimonies for the Church 2:359-362.

Ensinai os filhos a resistir à tentação

365. Ponde uma guarda sobre vosso apetite; ensinai vossos filhos, pelo exemplo assim como por preceito, a usar um regime simples. Ensinai-os a ser industriosos, não meramente ocupados, mas empenhados em trabalho útil. Procurai despertar neles as sensibilidades morais. Ensinai-lhes que Deus tem direitos sobre eles, mesmo desde os primeiros anos de sua infância. Dizei-lhes que por todos os lados há corrupção moral à qual devem resistir, que precisam chegar-se a Jesus e a Ele se entregar, corpo e espírito, e que nEle encontrarão forças para resistir a toda e qualquer tentação. Mantende presente ao seu espírito que eles não foram criados meramente para agradarem-se a si mesmos, mas para serem instrumentos do Senhor, para propósitos nobres. Quando as tentações instam para que enveredem por caminhos de condescendências egoístas, quando Satanás procura excluir a Deus de sua vista, ensinai-os a olhar para Jesus, suplicando-Lhe: “Salva-me, Senhor, para que não seja vencido!” Anjos se juntarão ao seu redor, em resposta a sua oração, guiando-os em veredas seguras.

Cristo orou por Seus discípulos, não para que fossem tirados do mundo, mas fossem guardados do mal — guardados de cederem às tentações que os defrontariam por todos os lados. Esta é uma prece que deveria ser feita por todo pai e toda mãe. Mas, devem eles assim pleitear com Deus em favor dos filhos e então deixá-los a proceder segundo lhes apraz? Devem eles cevar o apetite até que se torne senhor absoluto, e então esperar refrear os filhos? Não; a temperança e o domínio próprio devem ser ensinados mesmo desde o berço. Sobre a mãe deve repousar em grande parte a responsabilidade desta obra. Os laços terrestres mais ternos são os que ligam mãe e filho. Este é mais facilmente impressionado pela vida e exemplo

da mãe do que do pai, por ser mais forte e mais terno esse laço de união. Entretanto, é pesada a responsabilidade da mãe, e deve ela ter o constante auxílio do pai. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 63, 64; Fundamentos da Educação Cristã, 152, 153 (1890). [247]

366. Valer-vos-á a pena, mães, usar as preciosas horas que por Deus vos são dadas, em formardes o caráter de vossos filhos e ensinar-lhes a aderir firmemente aos princípios da temperança no comer e beber. ...

Satanás vê que não pode ter tão grande poder sobre a mente quando o apetite é mantido sob controle, do que quando é tolerado, e ele opera constantemente para levar os homens a condescender. Sob a influência de alimento insalubre, a consciência torna-se adormecida, a mente se obscurece e prejudica-se sua susceptibilidade para impressionar. Mas a culpa do transgressor não é atenuada pelo motivo de ter sido a consciência violada a ponto de se tornar insensível. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80; Fundamentos da Educação Cristã, 143 (1890).

367. Pais e mães, vigiai em oração. Ponde-vos em guarda rigorosa contra a intemperança sob qualquer forma. Ensinai aos vossos filhos os princípios da verdadeira reforma de saúde. Ensinai-lhes o que lhes convém evitar, a fim de preservar a saúde. Já a ira de Deus está começando a manifestar-se sobre os filhos da desobediência. Quantos pecados e práticas iníquas estão-se manifestando por todos os lados! Como um povo, devemos ter o maior cuidado em guardar nossos filhos da companhia depravada. — Testimonies for the Church 9:160, 161 (1909); Testemunhos Selectos 3:360.

[O lar campestre; sua relação com o regime e a moral — 711] [248]

[249]

[250]

[251]

Capítulo 14 — Arte de cozinhar saudável

É pecado o cozinhar deficiente

368. É pecado pôr na mesa alimento mal preparado, porquanto a questão da comida diz respeito ao bem-estar de todo o organismo. O Senhor deseja que Seu povo aprecie a necessidade de alimento preparado de maneira a não acidificar o estômago, tornando assim azedo o temperamento. Lembremo-nos de que há religião prática em um pão bem feito.

O conhecimento culinário vale dez talentos

Não seja considerado o trabalho culinário uma espécie de servidão. Que seria dos habitantes do mundo se todos quantos se ocupam na cozinha viessem a abandonar seu trabalho com a frívola desculpa de que ele não era suficientemente honroso? Cozinhar pode ser olhado como menos desejável que outros ramos de serviço, mas na realidade é uma ciência mais valiosa que todas as outras. Assim considera Deus o preparo da comida saudável. Tem alta estima por aqueles que fazem obra fiel em preparar alimento saudável e apetecível. A pessoa que entende da arte de preparar devidamente a comida, e se serve desse conhecimento, é mais digna de louvor do que as que se empenham em qualquer outro ramo de trabalho. Este talento deve ser considerado como valendo dez talentos; pois seu justo emprego tem muito que ver com a conservação do organismo humano em estado saudável. Visto estar tão inseparavelmente ligado com a vida e a saúde, é o mais valioso de todos os dons. — Manuscrito 95, 1901.

O respeito devido à cozinheira

369. Prezo minha costureira, dou valor a minha datilógrafa; minha cozinheira, porém, que sabe bem a maneira de preparar a comida para manutenção da vida e nutrição do cérebro, dos ossos

e músculos, ocupa o mais importante lugar entre os ajudantes de minha família. — Testimonies for the Church 2:370 (1870). [252]

370. Alguns que aprendem a arte da costura, da composição, da revisão, da contabilidade ou do magistério, consideram-se demasiado aristocratas para se associarem com uma cozinheira.

Essas idéias têm penetrado quase todas as classes da sociedade. A cozinheira é levada a sentir que sua ocupação é de molde a rebaixá-la na escala social, e que não deve esperar associar-se em nível de igualdade com a família. Surpreender-vos-eis então se moças inteligentes procuram outro emprego? Admira que haja tão poucas cozinheiras educadas? O que admira é que haja tantas que se submetam a esse tratamento.

A cozinheira ocupa lugar importante na vida doméstica. Prepara o alimento a ser introduzido no estômago, a formar o cérebro, os ossos, os músculos. A saúde de todos os membros da família depende em grande parte de sua habilidade e inteligência. Os deveres domésticos nunca hão de receber a justa atenção enquanto os que os desempenham fielmente não forem tidos na devida consideração. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 74 (1890).

371. Há muitas moças que se casaram e têm família, as quais pouco conhecimento prático têm dos deveres que recaem sobre a esposa e mãe. Sabem ler, e tocar um instrumento de música; mas não sabem cozinhar. Não sabem fazer bom pão, o que é muito necessário à saúde da família. ... Cozinhar bem, pôr sobre a mesa alimento saudável de modo convidativo, requer inteligência e experiência. A pessoa que prepara o alimento que vai ser introduzido em nosso estômago, para ser convertido em sangue que vai nutrir o organismo, ocupa posição importantíssima e elevada. A posição de copista, modista ou professora de música não tem a importância da de cozinheira. — Testimonies for the Church 3:156-158 (1873).

É dever de toda mulher tornar-se eficiente cozinheira

372. Muitas vezes nossas irmãs não sabem cozinhar. A essas, eu diria: Eu iria à melhor cozinheira da região, e ficaria, se necessário, semanas até que me tornasse senhora dessa arte — uma cozinheira [253]
inteligente e capaz. Eu seguiria esse curso, caso tivesse quarenta anos. É dever vosso saber cozinhar, e cumpre-vos também o dever

de ensinar vossas filhas a cozinhar. Enquanto lhes estais ensinando a arte culinária, estais construindo-lhes em torno uma barreira que a protegerá da leviandade e do vício em que de outro modo seriam tentadas a cair. — Testimonies for the Church 2:370 (1870).

373. Para aprender a cozinhar, as mulheres devem estudar, e depois transformar pacientemente o que aprenderam em prática. O povo sofre por não se dar ao trabalho de assim fazer. Digo a esses: É tempo de se despertarem suas adormecidas energias, e buscarem informações. Não pensem ser perdido o tempo empregado em adquirir inteiro conhecimento e experiência no preparo de alimento são e apetecível. Não importa quão longa haja sido sua experiência na cozinha, se ainda têm a responsabilidade de uma família, cumpre-lhes o dever de aprender a dela cuidar devidamente. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49; Conselhos Sobre Saúde, 117 (1890).

Homens e mulheres aprendam a cozinhar

374. Muitos dos que adotam a reforma alimentar se queixam de que não se dão bem com ela; depois de sentar-me à sua mesa, porém, chego à conclusão de que não é a reforma que tem a culpa, mas a comida deficientemente preparada. Apelo para homens e mulheres a quem Deus deu inteligência: Aprendam a cozinhar. Não cometo nenhum erro quando digo “homens”, pois eles, da mesma maneira que as mulheres, precisam compreender o preparo simples e saudável do alimento. Suas ocupações levam-nos muitas vezes a lugares onde não lhes é possível obter comida saudável. Poderão ser chamados a passar dias e até semanas entre famílias inteiramente ignorantes a esse respeito. Então, caso possuam o conhecimento, poderão usá-lo bem. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 56, 57; Conselhos Sobre Saúde, 155 (1890).

Estudar revistas sobre saúde

375. Os que não sabem cozinhar saudavelmente, devem aprender a combinar bons e nutritivos artigos de alimentação de maneira a
[254] prepararem pratos apetitosos. Assinem, os que desejam adquirir

conhecimento nesse sentido, nossas revistas de saúde. Encontrarão nelas informações a esse respeito.

Sem exercer contínuo engenho, ninguém pode primar na cozinha saudável, mas aqueles cujo coração se acha aberto às impressões e sugestões vindas do grande Mestre aprenderão muitas coisas, e serão também capazes de ensinar a outros; pois Ele lhes dará habilidade e compreensão. — Carta 135, 1902.

Estimular o desenvolvimento do talento individual

376. É desígnio divino que em toda parte homens e mulheres sejam animados a desenvolver seus talentos pelo preparo de alimentos saudáveis dos produtos em estado natural, oriundos da sua própria região do país. Se recorrerem a Deus, exercendo perícia e habilidade sob a guia do Seu Espírito, aprenderão a transformar em alimentos saudáveis os produtos em estado natural. Conseguirão, dessa forma, ensinar os pobres a proverem-se de alimentos que substituirão a alimentação cárnea. Os que assim forem auxiliados, poderão por sua vez instruir outros. Semelhante trabalho será, ainda, feito com zelo e energia consagrados. Caso houvesse sido feito anteriormente, haveria hoje muitas mais pessoas na verdade, e muitas mais que poderiam ministrar instruções. Aprendamos qual é o nosso dever, e depois façamo-lo. Não devemos ficar na dependência de outros e incapacitados, confiando noutros para o trabalho que Deus nos confiou a nós. — Testemunhos Selectos 3:136, 137 (1902).

Um brado por escolas de arte culinária

377. Em ligação com nossos sanatórios e escolas deve haver escola de arte culinária, onde se dêem instruções quanto ao preparo apropriado do alimento. Em todos os nossos colégios deve haver pessoas aptas a prepararem os alunos, tanto rapazes como moças, na arte culinária. Especialmente as mulheres devem aprender a cozinhar. — Manuscrito 95, 1901.

378. Pode-se prestar um bom serviço ensinando o povo a preparar comida saudável. Este ramo de trabalho é tão essencial como [255]
qualquer outro que se possa empreender. Devem-se estabelecer mais escolas de arte culinária, e alguns deveriam trabalhar de casa em

casa, dando instruções nessa arte de preparar alimento saudável. — The Review and Herald, 6 de Junho de 1912.

[Ver “Escolas de Arte Culinária” na Seção XXV]

A reforma de saúde e a boa cozinha

379. Uma das razões por que muitos têm ficado desanimados na prática da reforma de saúde é não haverem aprendido a cozinhar de maneira que a comida conveniente, preparada de maneira simples, suprisse o lugar do regime a que estavam acostumados. Ficam desgostosos com os pratos deficientemente preparados, e ouvimo-los em seguida dizer que tentaram a reforma de saúde, e não podem viver dessa maneira. Muitos tentam seguir insuficientes instruções quanto a essa reforma, e fazem obra tão deficiente, que resulta em prejuízo para a digestão, e desânimo para todos os que se acham envolvidos na tentativa. Professais ser reformadores no que diz respeito à saúde, e por esta mesma razão deveis tornar-vos bons cozinheiros, Os que se podem aproveitar das vantagens de escolas de arte culinária vegetariana convenientemente dirigidas, verificarão ser isto de grande benefício, tanto para seu próprio uso como para ensinar a outros. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119; Conselhos Sobre Saúde, 450, 451 (1890).

Mudança do regime cárneo

380. Aconselhamos-vos a mudar vossos hábitos de vida; ao passo, porém, que isto se fizer, advertimos-vos a fazê-lo sabiamente. Conheço famílias que mudaram do regime cárneo para um regime pobre. Seu alimento é tão deficientemente preparado, que o estômago o aborrece, e depois me disseram que a reforma de saúde não lhes vai bem; que se estavam enfraquecendo. Aí está uma razão por que alguns não foram bem-sucedidos em seus esforços para simplificar a comida. Usam um regime sem nutrição. A comida é preparada sem capricho, e comem continuamente a mesma coisa. Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira
[256] a se tornar apetecível. Deveis evitar a gordura. Ela prejudica qual-

quer espécie de prato que preparеis. Comei abundância de frutas e verduras. — Testimonies for the Church 2:63 (1868); Testemunhos Selectos 1:194, 195.

381. O devido preparo do alimento é importantíssima consecução. Especialmente onde a carne não constitui artigo principal de alimentação, é o bom preparo da comida requisito essencial. Importa preparar-se alguma coisa que substitua a carne, e esses substitutos precisam ser bem preparados, de maneira que a carne não seja desejada. — Carta 60a, 1896.

382. É positivo dever do médico educar, educar, educar, pela pena e pela voz, todos quantos tenham a responsabilidade de preparar o alimento para a mesa. — Carta 73a, 1896.

383. Necessitamos de pessoas que se eduquem no preparo saudável do alimento. Muitos há que sabem cozinhar carnes e verduras por diferentes formas, e que ainda não compreendem o preparo simples de pratos apetitosos. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

[Pratos insípidos — 324 e 327]

[Demonstrações em reuniões campais — 763]

[A necessidade de substitutos da carne indicados em 1884 — 720]

[Hábeis arranjos de prêmios como auxílio à reforma de saúde — 710]

[Tato e discernimento requeridos na obra de instruir na cozinha sem carne — 816]

A cozinha deficiente causa de enfermidade

384. Por falta de conhecimento e habilidade quanto à cozinha, muita esposa e mãe põe diariamente diante da família comida mal preparada, que está firme e seguramente desequilibrando os órgãos digestivos, e produzindo uma pobre qualidade de sangue; o resultado — freqüentes ataques de doenças inflamatórias, e morte por vezes. ...

Podemos ter variedade de comida boa e saudável, preparada de maneira saudável, de maneira que seja aprazível a todos. É de importância vital saber cozinhar bem. A cozinha deficiente causa doenças e mau humor; o organismo fica desarranjado, e não se podem perceber as coisas celestiais. Há mais religião na boa cozinha [257]
do que podeis imaginar. Quando, por vezes, tenho estado ausente

de casa, conheci que o pão que se achava na mesa, bem como a maior parte dos alimentos me fariam mal; mas fui obrigada a comer um pouco a fim de sustentar-me. É pecado aos olhos de Deus fazer comida dessa espécie. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 156-158 (1890).

Epitáfios apropriados

385. A comida deficiente, mal cozida, estraga o sangue, por enfraquecer os órgãos que o preparam. Isto desarranja o organismo, trazendo doenças, com seu cortejo de nervos irritados e mau gênio. As vítimas da deficiência culinária contam-se aos milhares e dezenas de milhares. Sobre muitos túmulos se poderia gravar: "Morto devido à má cozinha"; "Morto por maus tratos infligidos ao estômago."

Almas perdidas em conseqüência da cozinha deficiente

É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um modo errôneo de preparar a comida. Exige reflexão e cuidado o fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade há poucas boas cozinheiras. As jovens entendem ser coisa servil cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso muitas moças que se casam e têm cuidado de família, pouca idéia possuem dos deveres que impendem sobre a esposa e mãe.

Não é ciência insignificante

Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que beneficiasse às classes mais pobres. Fazer comida apetecível e ao mesmo tempo simples e nutritiva, requer habilidade; pode no entanto ser feito. As cozinheiras devem saber preparar alimento simples, de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais apetecível e mais são, justo por causa de sua simplicidade.

Toda mulher que se encontra à testa de uma família e ainda não entende da arte da cozinha saudável, deve decidir aprender aquilo que é tão essencial ao bem-estar de sua casa. Em muitos lugares, escolas

de cozinha saudável oferecem ensejo de uma pessoa se instruir nesse sentido. Aquela que não tem o auxílio de tais facilidades, deve tomar instruções com uma boa cozinheira, perseverando em seus esforços por se aperfeiçoar até se tornar senhora da arte culinária. — A Ciência do Bom Viver, 302, 303 (1905). [258]

[A arte de cozinhar é a mais valiosa de todas as artes, porque está intimamente relacionada com a vida — 817]

Estudai economia

386. Em todo ramo de cozinha a questão a ser considerada, é: "Como preparar a comida pela maneira mais natural e menos dispendiosa?" E deve haver atento cuidado para que os restos do alimento que sobram da mesa não sejam desperdiçados. Refleti na maneira de fazer com que essas sobras não se percam. Essa habilidade, economia e tato equivalem a uma fortuna. Nas partes mais quentes da estação, preparai menos comida. Usai mais substâncias secas. Há muitas famílias pobres que, se bem que mal tenham o suficiente para comer, podem muitas vezes ser esclarecidas quanto à razão de serem pobres; há tantos jotas e tis desperdiçados! — Manuscrito 3, 1897.

Vidas sacrificadas ao comer segundo a moda

387. Para muitos, o todo-absorvente objetivo da vida — o que justifica todos os dispêndios de labor — é aparecer segundo o último estilo. Educação, saúde e conforto são sacrificados no altar da moda. Mesmo no arranjo da mesa a moda e a exibição exercem sua maléfica influência. O preparo saudável do alimento torna-se questão secundária. O servir grande quantidade de pratos absorve tempo, dinheiro e sobrecarga de trabalho, sem efetuar bem algum. Pode ser da moda servir meia dúzia de pratos numa refeição, mas esse costume arruína a saúde. É um costume que homens e mulheres de bom senso devem condenar, tanto pelo preceito como pelo exemplo. Tende um pouco de consideração pela vida de vossa cozinheira. "Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestido?"

Em nossos dias, os deveres domésticos exigem quase todo o tempo da dona-de-casa. Quão melhor seria para a saúde da família, se

[259] os preparativos para a mesa fossem mais simples! Milhares de vidas são sacrificadas todos os anos nesse altar — vidas que poderiam haver sido prolongadas, não fosse essa infindável rotina de deveres criados. Desce ao túmulo muita mãe que, se houvesse mantido hábitos simples, poderia viver para ser uma bênção no lar, na igreja e no mundo. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 73 (1890).

[Males do sistema de séries de pratos — 218]

A escolha e preparo de alimentos é importante

388. Não é absolutamente necessária a grande quantidade de pratos que se fazem. Tampouco deve haver qualquer regime deficiente, seja na qualidade seja na quantidade. — Carta 72, 1896.

389. É de importância que o alimento seja preparado com cuidado, para que o apetite, quando não pervertido, o possa saborear. Pelo fato de, por princípio, rejeitarmos carne, manteiga, pastéis de carne, especiarias, toucinho e o que irrita o estômago e destrói a saúde, não se deve dar nunca a idéia de que não tem muita importância o que comemos. — Testimonies for the Church 2:367 (1870); Testemunhos Selectos 1:189.

390. É pecado comer apenas para satisfazer o apetite, mas não se deve ser indiferente quanto à qualidade da comida, ou à maneira de prepará-la. Se a comida que comemos não é saborosa, o organismo não recebe tanta nutrição. O alimento deve ser cuidadosamente escolhido e preparado com inteligência e habilidade. — A Ciência do Bom Viver, 300 (1905).

O desjejum estereotipado

391. Eu pagaria mais por uma cozinheira que por qualquer outra parte de meu trabalho. ... Caso essa pessoa não seja apta e não tenha capacidade para cozinhar, vereis, como tem acontecido conosco, o desjejum estereotipado — mingau de milho, pão do padeiro e alguma espécie de molho, e isso é tudo, com exceção de um pouco de leite. Ora os que comem isso por meses, sabendo o que lhes vai ser posto adiante a cada refeição, chegam a recear a hora que devia
[260] ser interessante para eles, como o temido período do dia. Creio que não entendereis tudo isso a menos que o tenhais experimentado.

Mas fico realmente perplexa a esse respeito. Devesse eu repetir os preparativos para vir a este lugar, diria: Dêem-me uma cozinheira de experiência, que tenha algumas faculdades inventivas, para preparar pratos simples e saudáveis, e que não desagradem ao apetite. — Carta 19c, 1892.

Estudar e praticar

392. Muitos não acham que isto [cozinhar] seja uma questão de dever, e daí não tentam preparar devidamente o alimento. Este se pode fazer de maneira simples, saudável e fácil, sem banha, manteiga, ou carne. A habilidade deve unir-se à simplicidade. Para isso as mulheres precisam ler, e depois, com paciência, pôr em prática o que lêem. Muitos estão sofrendo porque não se dão ao trabalho de assim fazer. A esses, digo: É tempo de despertardes as energias adormecidas, e ler. Aprendei a cozinhar com simplicidade, e todavia de maneira a conseguir o alimento mais saboroso e saudável.

Porque é errado cozinhar meramente visando agradar ao paladar, ou para satisfazer ao apetite, ninguém entretenha a idéia de ser direito um regime alimentar deficiente. Muitos se acham debilitados por doenças, e necessitam de um regime nutritivo, abundante e bem preparado.

Importante ramo de educação

É dever religioso para os que cozinham aprenderem a preparar alimento saudável em diferentes maneiras, de modo a serem ingeridos com prazer. As mães devem ensinar seus filhos a cozinhar. Que ramo da educação de uma jovem pode ser tão importante como esse? A comida tem que ver com a vida. O alimento escasso, empobrecido, mal preparado, está continuamente empobrecendo o sangue mediante o enfraquecimento dos órgãos que o fazem. É altamente essencial que a arte culinária seja considerada uma das mais importantes matérias na educação. Poucas são as boas cozinheiras. As jovens acham que é descer a uma baixa ocupação tornar-se cozinheira. Não é assim. Elas não encaram a questão do devido ponto de vista. O conhecimento acerca do preparo do alimento saudável, do pão em especial, não é ciência inferior. ... [261]

As mães negligenciam esse ramo na educação de suas filhas. Elas tomam sobre si o fardo do cuidado e do labor, esgotam-se rapidamente, enquanto a filha é desculpada para fazer visitas, crochê, ou considerar seu próprio prazer. Isso é um amor mal compreendido, mal compreendida bondade. A mãe está causando um dano a sua filha, dano que muitas vezes perdura para toda a vida. Na idade em que ela deve ser capaz de assumir algumas das responsabilidades da vida, acha-se inapta para elas. Essas não tomarão cuidados nem encargos. Andam ociosas, escusando-se de responsabilidades, enquanto a mãe verga ao peso de seus fardos e cuidados, como um carro sob os molhos. A filha não tenciona ser desamorável, mas é descuidosa e irrefletida, do contrário notaria o aspecto fatigado, e perceberia a expressão de dor no semblante de sua mãe, procurando então fazer sua parte, levar o maior peso da responsabilidade, aliviando a mãe, que precisa ser livre do cuidado, do contrário cairá no leito do sofrimento e, talvez, da morte.

Por que serão as mães tão cegas e negligentes na educação de suas filhas? Tenho-me afligido ao visitar diferentes famílias, vendo as mães a carregar pesados encargos, ao passo que a filha, que manifestava vivacidade de espírito, e possuía boa dose de saúde e vigor, não sentia nenhum cuidado, nenhuma preocupação. Quando há grandes reuniões, e as famílias se acham sobrecarregadas com visitas, tenho visto a mãe suportando o fardo, tendo sobre si o cuidado de tudo, enquanto as filhas estão sentadas tagarelando com as jovens amigas, num intercâmbio social. Estas coisas se me afiguram tão erradas, que mal me posso conter de falar às irrefletidas moças e dizer-lhes que vão trabalhar. Aliviai vossa mãe fatigada. Conduzi-a a um lugar na sala, e insisti com ela para que descanse e frua a companhia de seus amigos.

Mas as filhas não têm toda a culpa nessa questão. A mãe está em falta. Não ensinou pacientemente as filhas a cozinhar. Sabe que elas carecem de conhecimentos no que respeita à cozinha, e assim não sente alívio do labor. Precisa atender a tudo quanto requer cuidado, reflexão e atenção. As moças devem ser cabalmente instruídas na
[262] cozinha. Sejam quais forem suas circunstâncias na vida, aí está um conhecimento que pode ser posto em uso prático. É o ramo da educação que tem influência mais direta sobre a vida humana, especialmente daqueles que mais queridos nos são.

Muita esposa e mãe que não teve a devida educação, e a quem falta habilidade na arte culinária, apresenta diariamente a sua família comida mal preparada, a qual vai firme e seguramente destruindo os órgãos digestivos, preparando deficiente qualidade de sangue, e trazendo com frequência ataques agudos de doença inflamatória, causando morte prematura.

Estimular os que aprendem

É um dever religioso para toda jovem e mulher cristã aprender imediatamente a fazer bom pão, não azedo mas leve, de farinha integral. As mães devem levar as filhas com elas para a cozinha, quando ainda bem jovens, ensinando-lhes a arte de cozinhar. Elas não podem esperar que suas filhas compreendam os mistérios dos cuidados domésticos sem serem educadas. Devem ensiná-las pacientemente, com amor, tornando o serviço o mais agradável possível por seu semblante satisfeito, e animadoras palavras de aprovação. Caso elas falhem uma, duas, ou três vezes, não as censurem. Já o desânimo está fazendo sua obra e tentando-as a dizer: "Não adianta; não consigo fazer isto." Esse não é o momento para censuras. A vontade está-se tornando fraca. Requer o estímulo de palavras que encorajem, animem, infundam esperança, como: "Não se importe com os erros que cometeu. Você está justo aprendendo, e é natural que erre. Experimente novamente. Firme o pensamento no que está fazendo, tome bastante cuidado, e vai certamente fazer bem."

Muitas mães não avaliam a importância desse ramo de conhecimento, e de preferência a terem o aborrecimento e o cuidado de instruir as filhas e suportar-lhes os erros e enganos, enquanto aprendem, preferem fazer tudo elas próprias. E quando as filhas cometem um erro em seus esforços, mandam-nas embora com "não adianta, você não pode fazer isto ou aquilo. Só me embaraça e perturba mais do que me ajuda".

Assim os primeiros esforços da aprendiz são repelidos, e o primeiro fracasso esfria por tal forma seu interesse e ardor para apren- [263]
der, que ela teme outra experiência, e proporá costura, tricô, arrumação de casa, qualquer coisa que não seja cozinhar. Aí a mãe é grandemente culpada. Devia havê-la instruído pacientemente, para que, pela prática, ela obtivesse uma experiência que afastasse o aca-

nhamento e remediasse os movimentos menos hábeis da obreira inexperiente. — Testimonies for the Church 1:681-685 (1868).

Mais necessárias as lições de cozinha que a música

393. Alguns são chamados aos deveres considerados humildes — talvez, cozinhar. A ciência culinária, porém, não é de pequena importância. O hábil preparo do alimento é uma das artes mais essenciais, ocupando lugar superior ao ensino da música ou à costura. Com isto não quero diminuir o ensino da música, ou a costura, pois são essenciais. Mais importante ainda, porém, é a arte de preparar comida de maneira que seja a um tempo saudável e saborosa. Esta arte deve ser considerada como a mais valiosa de todas as artes, visto se achar tão ligada com a vida. Ela deve receber mais atenção; pois para formar bom sangue, o organismo necessita de bom alimento. O fundamento do que conserva o povo de boa saúde é a obra médico-missionária da boa cozinha.

Muitas vezes a reforma de saúde é tornada deforma-saúde em razão do preparo de comida intragável. A falta de conhecimento relativamente à cozinha saudável, precisa ser remediada antes de a reforma de saúde chegar a ser bem-sucedida.

Poucas são as boas cozinheiras. Muitas, muitas mães necessitam tomar lições de cozinha, a fim de poderem pôr diante da família alimento bem preparado e corretamente servido.

Antes de os filhos tomarem lições de órgão e piano, deviam recebê-las de cozinha. O trabalho de aprender a cozinhar não precisa excluir a música, mas este aprendizado é de menos importância que o aprender a preparar alimento saudável e apetitoso. — Manuscrito 95, 1901.

394. Vossas filhas podem amar a música, e isto pode estar muito bem e aumentar a felicidade da família; mas o conhecimento da
[264] música sem o da arte de cozinhar não vale muito. Quando vossas filhas tiverem sua própria família, certo conhecimento de música e de trabalhos de fantasia não proverão a mesa de um bem preparado almoço, feito com esmero, de modo que não se envergonhem de o pôr diante de seus mais estimados amigos. Mães, sagrada é a vossa obra. Que Deus vos ajude a empreendê-la tendo em vista Sua glória, trabalhando zelosa, paciente e amorosamente para o presente e o

futuro bem de vossos filhos, visando unicamente a glória de Deus. — Testimonies for the Church 2:538, 539 (1870).

[Comer irregularmente e “debicar” às refeições quando a família está sozinha — 284]

Ensinar os mistérios da arte culinária

395. Não negligencieis ensinar vossas filhas a cozinhar. Assim fazendo, comunicais-lhes princípios que elas precisam possuir em sua educação religiosa. Ao dardes a vossos filhos lições de fisiologia, e ensinar-lhes a cozinhar com simplicidade e todavia com perícia, estais pondo o fundamento para os mais úteis ramos de educação. Requer habilidade fazer pão leve e bom. Há religião em cozinhar bem, e ponho em dúvida a religião dos que são demasiado ignorantes e descuidosos para aprender a cozinhar. ...

A cozinha deficiente vai lentamente enfraquecendo as energias vitais de milhares. É perigoso para a saúde e a vida comer em certas mesas o pão pesado, azedo, e a outra comida preparada de maneira idêntica. Mães, em vez de dar às vossas filhas preparo na música, instruí-as nesses ramos úteis que têm a mais íntima relação com a saúde. Ensinai-lhes todos os mistérios da cozinha. Mostrai-lhes que isto é parte de sua educação, e essencial para se tornarem cristãs. A menos que a comida seja preparada de maneira saudável, saborosa, não se pode converter em bom sangue, reconstruir os tecidos gastos. — Testimonies for the Church 2:537, 538 (1870).

[Tentativa de fazer o açúcar substituir a boa cozinha — 527]

[Influência da mesa nos princípios da temperança — 551 e 554]

[Caso a digestão seja sobrecarregada, é necessária uma investigação — 445]

[Menos cozinhar, mais alimentos naturais — 166 e 546] [265]

[266]

[267]

Capítulo 15 — Alimentos saudáveis e restaurantes vegetarianos

Do provedor celeste

396. Da narração do milagre do Senhor, provendo vinho para as bodas, bem como do fato de alimentar a multidão, podemos aprender uma lição da mais alta importância. A produção de alimentos saudáveis em fábricas para isso destinadas é um dos instrumentos do Senhor para satisfazer a uma necessidade. O celeste Provedor de todo alimento não deixará Seu povo na ignorância quanto ao preparo das melhores comidas para todos os tempos e ocasiões. — Testimonies for the Church 7:114 (1902); Obreiros Evangélicos, 363.

Ser como o maná

397. No decorrer da noite passada muitas coisas me foram reveladas. A confecção e venda de alimentos saudáveis requererá atenta consideração, acompanhada de oração.

Há em muitos lugares muitas mentes a quem o Senhor por certo concederá o conhecimento da confecção de alimentos saudáveis e apetitosos, se Ele vir que irão usar esse conhecimento na maneira correta. Os animais estão se tornando mais e mais enfermos, e não demorará muito até que o alimento cárneo tenha que ser abandonado por muitos, além dos adventistas do sétimo dia. Devem ser preparados alimentos saudáveis e nutritivos, para que os homens e mulheres não tenham que comer carne.

O Senhor ensinará a muitos, em toda parte do mundo, a combinar frutas, cereais e verduras numa alimentação que sustenha a vida e não produza doença. Os que nunca viram as receitas dos alimentos saudáveis que agora há a venda, procederão inteligentemente com experimentar os alimentos que a terra produz, e ser-lhes-á concedido entendimento no tocante a esses produtos. O Senhor lhes mostrará o que fazerem. Aquele que concede perícia e sabedoria ao Seu povo

numa parte do mundo, concederá perícia e sabedoria ao Seu povo noutras partes do mundo. E Seu desígnio que as preciosidades alimentares de cada país sejam preparadas de forma tal que possam ser usadas nos países a que se destinam. Assim como Deus forneceu do Céu o maná para o sustento dos filhos de Israel, também dará ao Seu povo, em diferentes lugares, perícia e sabedoria para usarem os produtos desses países no preparo de alimentos que substituam a carne. — Testimonies for the Church 7:124, 125 (1902); Testemunhos Selectos 3:132. [268]

398. O mesmo Deus que deu aos filhos de Israel maná do Céu, vive e reina. Ele dará habilidade e compreensão no preparo de alimentos saudáveis. Guiará Seu povo no preparo de comidas sãs. Deseja que eles vejam o que podem fazer no preparo de tais comidas, não somente para a própria família, sua primeira responsabilidade, mas para auxílio dos pobres. Devem mostrar liberalidade cristã, compreendendo que representam a Deus, e que tudo quanto possuem é dádiva Sua. — Carta 25, 1902.

Conhecimento divinamente inspirado

399. O Senhor quer que seja comunicado a Seu povo conhecimento da reforma do regime. É parte essencial da educação a ser ministrada em nossas escolas. Ao ser a verdade apresentada em novos lugares, devem ser dadas lições quanto à maneira saudável de cozinhar. Ensine-se ao povo como podem viver sem comida de carne. Ensine-se a simplicidade no viver.

O Senhor tem estado a operar, e opera ainda para levar os homens a preparar com frutas e cereais comidas mais simples e menos dispendiosas que muitas das que se podem obter hoje. Muitos não podem conseguir essas dispendiosas preparações alimentares, todavia não precisam necessariamente viver de um regime empobrecido. O mesmo Deus que alimentou os milhares no deserto com pão do Céu, dará a Seu povo hoje conhecimento quanto ao preparo de alimento por maneira simples. — Manuscrito 96, 1905.

400. Ao chegar a mensagem aos que não haviam ouvido a verdade para este tempo, eles vêem que se precisa efetuar uma grande reforma em seu regime alimentar. Vêem que devem abandonar os alimentos cárneos, porque os mesmos suscitam a sede das bebidas [269]

alcoólicas, e enchem o organismo de moléstias. Pelo comer carne, são enfraquecidas as faculdades físicas, mentais e morais. O homem é constituído daquilo que come. As paixões animais adquirem domínio em resultado da alimentação cárnea, do uso do fumo e das bebidas alcoólicas. O Senhor dará sabedoria a Seu povo para preparar daquilo que a terra proporciona, alimentos que tomem o lugar da carne. Combinações simples de nozes e cereais e frutas, preparadas com sabor e habilidade, recomendar-se-ão aos incrédulos. Mas comumente se usam demasiadas nozes nas combinações feitas. — Manuscrito 156, 1901.

Simples, facilmente preparadas, saudáveis

401. Preciso dar agora a meus irmãos as instruções que o Senhor me deu relativamente à questão do alimento saudável. Essa questão alimentar é considerada por muitos como invenção humana, mas é de origem divina, como bênção a Seu povo. A obra do alimento saudável é propriedade de Deus, e não deve ser tornada uma especulação financeira para ganho pessoal. A luz dada por Deus — e que Ele continuará a dar — quanto à questão alimentar, deve ser para Seu povo hoje o que o maná foi para o povo de Israel. O maná caía do Céu, e foi dito ao povo que o colhesse, e preparasse para ser comido. Assim, nos diferentes países do mundo, será comunicada luz ao povo do Senhor, e serão preparados alimentos saudáveis adequados a esses países.

Os membros de toda igreja devem cultivar o tato e habilidade que Deus lhes der. O Senhor tem habilidade e entendimento para todos quantos usarem sua capacidade em esforçarem-se para aprender a combinar os produtos da terra de modo a fazerem comidas saudáveis simples e facilmente preparadas, as quais tomarão o lugar do alimento cárneo, de maneira que o povo não tenha desculpas para comer carne.

Aqueles a quem é dado conhecimento acerca do preparo desses alimentos, precisam usar seu conhecimento de maneira desinteressada. Cumpre-lhes ajudar seus irmãos pobres. Devem ser produtores da mesma maneira que consumidores.

É desígnio de Deus que os alimentos saudáveis sejam manufatu-
[270] rados em muitos lugares. Os que aceitam a verdade devem aprender

a preparar esses alimentos simples. Não é plano do Senhor que os pobres sofram por causa dos artigos necessários à vida. O Senhor apela a Seu povo nos vários países para que Lhe peçam sabedoria, e depois usem-na devidamente. Não nos devemos assentar em desespero e desânimo. Cumpre-nos fazer o possível para esclarecer os outros. — Manuscrito 78, 1902.

Mais simples e menos dispendioso

402. Podem-se fazer a muitos respeitos aperfeiçoamentos nos saudáveis artigos alimentícios que saem de nossas fábricas. O Senhor ensinará Seus servos a fazerem preparações alimentícias mais simples e menos dispendiosas. Muitos há a quem Ele ensinará nesse sentido, uma vez que eles andem segundo Seu conselho, e em harmonia com seus irmãos. — Testimonies for the Church 7:127, 128 (1902).

403. Negociai com alimentos muito menos dispendiosos, e que, preparados de maneira nutritiva, corresponderá a todo desígnio. ... Esforçai-vos por produzir preparações menos custosas de cereais e frutas. Todas essas nos são dadas abundantemente por Deus para suprir-nos as necessidades. A saúde não é assegurada pelo uso de preparações caras. Podemos ter igualmente boa saúde usando as preparações simples de frutas, cereais e verduras. — Manuscrito 75, 1906.

404. Compete-nos ser sábios no preparo de alimentos saudáveis, simples e baratos. Muitos dentre o nosso povo são pobres, e devem ser produzidos alimentos saudáveis que possam ser supridos a preços que estejam ao seu alcance. É desígnio do Senhor que as pessoas mais pobres de cada lugar se supram de alimentos saudáveis e baratos. Em muitos lugares deverão ser instaladas indústrias para fabricação desses alimentos. O que constitui uma bênção para a obra num lugar, sê-lo-á também noutro, onde o dinheiro é mais difícil de ganhar.

Deus está atuando em favor de Seu povo. Ele não quer que fiquem sem recursos. Está reconduzindo-os ao regime alimentar fornecido originalmente ao homem. Esse regime deve consistir em alimentos feitos com produtos que Ele proveu. Os produtos princi- [271]
pais usados na fabricação desses alimentos serão frutas, cereais e

frutos oleaginosos, mas várias raízes também serão usadas. — Testimonies for the Church 7:125, 126 (1902); Testemunhos Selectos 3:133.

À medida que aumenta a fome, simplificar-se-ão os alimentos

405. A questão do alimento ainda não atingiu à perfeição. Resta ainda muito por aprender nesse sentido. O Senhor deseja que a mente de Seu povo em todo o mundo esteja em tal condição que eles recebam Suas impressões com relação à combinação de certos artigos na produção de alimentos, os quais serão necessários, mas ainda não são produzidos.

À medida que a fome, a carência e aflição aumentarem mais e mais no mundo, será grandemente simplificada a produção dos alimentos saudáveis. Os que se empenham nessa obra devem aprender constantemente do grande Mestre, que ama Seu povo, e tem sempre em vista o seu bem. — Manuscrito 14, 1901.

[Objetivo dos produtos alimentícios saudáveis na substituição das comidas de carne, também do leite e da manteiga — 583]

A lição de Cristo quanto à economia

406. Muito depende dessa obra. Os produtos saudáveis da terra precisam ser experimentados num esforço de fazer alimentos saudáveis e baratos.

O negócio dos artigos alimentícios precisa ser objeto de fervorosa oração. Peça o povo a Deus sabedoria para preparar alimentos bons para a saúde. Aquele que alimentou os cinco mil com cinco pães e dois peixes, suprirá as necessidades de Seus filhos hoje. Depois de Cristo haver realizado esse maravilhoso milagre, deu uma lição de economia. Havendo sido satisfeita a necessidade da multidão, disse: "Recolhei os pedaços que sobejaram, para que nada se perca". João 6:12. "Recolheram-nos, pois, e encheram doze cestos." — Carta 27, 1902.

Alimentos de produtos locais em terras diferentes

407. O Senhor dará a muitos, em diferentes lugares, inteligência
[272] com respeito aos alimentos saudáveis. Ele pode estender uma mesa

no deserto. Artigos alimentícios saudáveis devem ser preparados por nossas igrejas que buscam praticar os princípios da reforma de saúde. Mas tão certo quanto é deverem eles fazer isto, é alguns dizerem que eles estão infringindo os seus direitos. Mas quem lhes deu sabedoria para preparar esses alimentos? — O Deus do Céu. Esse mesmo Deus dará sabedoria a Seu povo nos diferentes países para usarem os produtos dali no preparo de alimentos saudáveis. De maneiras simples e pouco dispendiosas, nosso povo deve experimentar o emprego de frutas, cereais e tubérculos nos países em que residem. Nos vários países devem-se fabricar saudáveis artigos alimentícios por preços módicos para benefício dos pobres e das famílias de nosso próprio povo.

A mensagem a mim dada por Deus, é que Seu povo em terras estrangeiras não deve depender, para sua manutenção, dos alimentos saudáveis, importados da América. O frete e o imposto tornam tão elevados os preços desses artigos, que os pobres, tão preciosos aos olhos de Deus como os ricos, não se podem aproveitar dos mesmos.

Os alimentos benéficos à saúde são produtos de Deus, e Ele ensinará Seu povo nos campos missionários a combinar de tal maneira os artigos da terra, que sejam providos alimentos simples, baratos e bons para a saúde. Caso busquem sabedoria de Deus, Ele os ensinará a planejar e idealizar a utilização desses produtos. Fui instruída a dizer: Não lho proibais. — Manuscrito 40, 1902.

Alimentos saudáveis devem preceder aspectos mais avançados da reforma de saúde

408. No país em que estais trabalhando há muito a aprender relativamente ao preparo de alimentos saudáveis. Artigos comestíveis perfeitamente saudáveis e todavia de preços módicos devem ser feitos. Deve-se pregar o evangelho da saúde aos pobres. Na manufatura desses alimentos, abrir-se-ão caminhos para aqueles que aceitam a verdade e perdem o emprego, poderem ganhar o sustento. Os produtos proporcionados por Deus devem ser transformados em alimentos saudáveis que o povo possa preparar para si. Poderemos então apresentar apropriadamente os princípios da reforma de saúde, e os que ouvirem serão convencidos da coerência desses princípios, [273]
e aceitá-los-ão. Até que nos seja possível apresentar os alimentos

apetecíveis e nutritivos em harmonia com a reforma de saúde, e todavia baratos, não estamos na liberdade de apresentar aspectos mais avançados da reforma de saúde no regime dietético. — Carta 98, 1901.

[Estimular o desenvolvimento dos talentos individuais — 376]

409. Onde quer que a verdade for proclamada, deve ser ministrada instrução quanto ao preparo de alimentos saudáveis. Deus quer que em todo lugar o povo seja ensinado a usar judiciosamente os produtos que podem ser encontrados com facilidade. Instrutores peritos devem mostrar ao povo a utilização, para seu maior proveito, dos produtos que podem produzir ou conseguir na sua região do país. Assim, tanto os pobres como os que estão em melhores condições, poderão aprender a viver com boa saúde. — Testimonies for the Church 7:132 (1902); Testemunhos Selectos 3:136.

Ingredientes de nozes devem ser usados parcimoniosamente

410. O Senhor quer que o povo em toda parte do mundo se torne inteligente quanto ao emprego dos produtos do solo em toda localidade. Estes devem ser estudados e cuidadosamente investigados a ver se não podem ser combinados de maneira a simplificar a produção de alimentos e diminuir o custo da manufatura e do transporte. Façam todos o possível, sob a direção do Senhor, para realização desse objetivo. Há muitos artigos dispendiosos de alimentação que o engenho do homem pode combinar; e todavia não há real necessidade de empregar as preparações mais caras.

Chegou-me às mãos três anos atrás, uma carta dizendo: "Não posso comer alimentos com nozes; meu estômago não os pode digerir." Foram-me então apresentadas várias receitas; uma era de que se precisava combinar outros ingredientes com as nozes, os quais se harmonizassem com elas, não empregando tão grande porção das mesmas. De uma décima a uma sexta parte de nozes seria suficiente, de acordo com a combinação. Experimentamos isto, e com bom êxito.

[274] [Ver "Nozes e Alimentos com Nozes", na seção XXII]

Bolachas doces

Foram mencionadas outras coisas. Uma delas foram os biscoitos adocicados. São feitos porque alguém deles gosta, e então são adquiridos por muitos que os não deveriam comer. Há ainda muitos melhoramentos a fazer, e Deus trabalhará com todos quantos com Ele operarem. — Carta 188, 1901.

[Ver Pães Doces, Bolachas, Biscoitos Adocicados — 507 e 508]

[Algumas das chamadas "fabricações saudáveis" não inofensivas — 530]

411. Grande cuidado deve ser exercido pelos que preparam receitas para as nossas revistas de saúde. Alguns dos alimentos especiais que são agora preparados poderão ser melhorados, e os nossos planos referentes ao seu uso terão que ser alterados. Algumas pessoas têm abusado dos pratos que contêm frutos oleaginosos. Algumas me têm escrito, dizendo: "Não podemos usar alimentos que contenham frutos oleaginosos; que deverei usar em substituição da carne?" Uma noite me pareceu estar perante um grupo de pessoas, dizendo-lhes que as nozes são por elas usadas em quantidade demasiada no preparo dos alimentos; que o organismo não as pode suportar quando usadas na quantidade em que aparecem em certas receitas apresentadas; e que, se fossem usadas em menor quantidade os resultados seriam mais satisfatórios. — Testimonies for the Church 7:126 (1902); Testemunhos Selectos 3:133.

Serviço de restaurante vegetariano em reuniões campais

412. Devem-se fazer arranjos em nossas reuniões campais, de maneira que os pobres possam obter alimento saudável, bem preparado, o mais barato possível. Deve haver também um restaurante em que se preparem e sirvam pratos saudáveis de maneira convidativa. Isto se demonstrará uma educação para muitos que não pertencem a nossa fé. Não seja considerado esse ramo de trabalho de reunião campal como separado de outros. Cada ramo da obra de Deus se acha estreitamente ligado a todo outro ramo, devendo todos avançar em perfeita harmonia. — Testimonies for the Church 7:41 (1902).

413. Em nossas cidades, obreiros interessados tomarão conta de vários ramos de obra missionária. Estabelecer-se-ão restaurantes

vegetarianos. Mas com que cuidado deve essa obra ser feita! Os [275] que trabalham nesses restaurantes devem estar fazendo contínuas experiências, a fim de aprenderem a preparar comidas saborosas e saudáveis. Todo restaurante vegetariano deve ser uma escola para os obreiros com ela relacionados. Nas cidades, esse ramo de trabalho pode ser feito em escala muito mais ampla que nos lugares menores. Mas em todo lugar em que houver uma igreja e uma escola primária, devem-se dar instruções quanto ao preparo de comida simples e saudável para uso dos que desejam viver em harmonia com os princípios da reforma de saúde. E em todos os nossos campos missionários pode ser realizado trabalho idêntico. — Manuscrito 79, 1900.

Nossos restaurantes devem manter os princípios

414. Necessitais guardar-vos constantemente contra a introdução disto e daquilo que, se bem que aparentemente inofensivo, levaria ao sacrifício dos princípios que devem ser sempre mantidos na obra de nossos restaurantes. ... Não devemos esperar que aqueles que toda a sua vida condescenderam com o apetite compreendam a maneira de preparar alimento que seja imediatamente saudável, apetecível e simples. Esta é a ciência que todo sanatório e restaurante vegetariano tem de ensinar. ...

Caso o patrocínio a nossos restaurantes diminua em virtude de nos recusarmos a afastar-nos dos retos princípios, que diminua. Precisamos observar o caminho do Senhor tanto por má fama como por boa fama.

Apresento-vos estas coisas em minhas cartas a fim de ajudar-vos a apegar-vos ao direito e a rejeitar o que não podemos introduzir em nossos sanatórios e restaurantes sem sacrificar princípios. — Carta 201, 1902.

Evitai combinações complexas

415. Em todos os restaurantes em nossas cidades, há perigo de que as combinações de muitas comidas nos pratos servidos sejam levadas demasiado longe. O estômago sofre quando tantas qualidades de alimento são nele introduzidas em uma refeição. A simplicidade

é parte da reforma de saúde. Há risco de que nossa obra deixe de merecer o nome que tem tido.

Se quisermos trabalhar pela restauração da saúde, é necessário refrear o apetite, comer devagar e apenas limitada variedade de cada [276] vez. Esta instrução necessita ser repetida com frequência. Não está em harmonia com os princípios da reforma de saúde ter muitos pratos diferentes numa só refeição. Nunca devemos esquecer que é a parte religiosa da obra, a obra de prover alimento para a alma, que é a mais essencial. — Carta 271, 1905.

A missão dos restaurantes vegetarianos

416. Foi-me apresentado que não devíamos ficar satisfeitos por termos um restaurante vegetariano no Brooklyn, mas que outros devem ser estabelecidos em outras seções da cidade. O povo que mora numa parte de Nova Iorque não sabe o que se está passando em outras partes daquela grande cidade. Homens e mulheres que comem nos restaurantes estabelecidos em diferentes lugares, virão a perceber uma melhora na saúde. Uma vez conquistada sua confiança, serão mais prontos a aceitar a mensagem especial da verdade vinda de Deus.

Onde quer que a obra médico-missionária seja levada avante em nossas grandes cidades, devem-se estabelecer escolas de arte culinária; e onde quer que esteja em andamento uma vigorosa obra educativo-missionária, deve estabelecer-se um restaurante vegetariano de qualquer espécie, que dê uma ilustração prática da apropriada seleção e do preparo saudável de alimentos. — Testimonies for the Church 7:55 (1902).

417. O Senhor tem uma mensagem para as nossas cidades, e essa mensagem devemos proclamar em nossas reuniões campais, e por outras campanhas públicas, assim como por nossas publicações. Além disso, devem estabelecer-se restaurantes vegetarianos nas cidades, e por eles deve ser proclamada a mensagem da temperança. Devem-se fazer arranjos para realizar reuniões em conexão com os nossos restaurantes. Sempre que possível, proveja-se um recinto aonde os fregueses possam ser convidados para assistirem a conferências sobre a ciência da saúde e temperança cristã, onde recebam instrução sobre o preparo de alimento saudável, e sobre

outros assuntos importantes. Nessas reuniões deve haver orações e cânticos e palestras, não somente quanto a assuntos de saúde e tem-
[277] perança, mas também acerca de outros apropriados temas bíblicos. Enquanto o povo é instruído acerca da maneira de conservar a saúde física, muitas oportunidades se oferecerão de semear as sementes do evangelho do reino. — Steps to Christ, 138 (1902); Testimonies for the Church 7:115.

O objetivo final da obra de alimentos saudáveis

418. Quando dirigido de maneira que o evangelho de Cristo seja levado à atenção do povo, a obra do alimento saudável pode proveitosamente ser empreendida. Ergo a voz, porém, em advertência contra esforços que nada realizem além da produção de alimentos para suprir as necessidades físicas. E sério erro empregar tanto tempo e tanto dos talentos de homens e mulheres no preparo de alimentos, enquanto esforço algum é feito ao mesmo tempo a fim de suprir às multidões o pão da vida. Grandes riscos acompanham uma obra que não tenha como objetivo a revelação do caminho da vida eterna. — Manuscrito 10, 1906.

[Para estudo compreensivo quanto à obra da alimentação saudável e de restaurantes, ver Testimonies for the Church 7:110-131;
[278] Conselhos Sobre Saúde, 471-496.]

[279]

[280]

[281]

Capítulo 16 — Regime dietético nos sanatórios

Cuidado racional e boa alimentação

419. Cumpre estabelecerem-se instituições, onde os que estão sofrendo enfermidades sejam colocados sob o cuidado de médicos-missionários tementes a Deus, sendo tratados sem drogas. A essas instituições irão os que trouxeram doenças sobre si mesmos mediante hábitos impróprios no comer e no beber, e deve ser proporcionado regime simples, saudável e apetecível. Não deve haver regime de fome. Artigos alimentícios saudáveis devem ser combinados de tal maneira que façam pratos saborosos. — Manuscrito 50, 1905.

420. Desejamos construir um sanatório onde as moléstias sejam curadas pelas próprias provisões da Natureza, e onde o povo seja ensinado a tratar-se a si mesmo quando doentes; onde aprendam a comer com temperança comida saudável, e sejam educados a recusar todos os narcóticos — chá, café, vinhos fermentados, e estimulantes de toda espécie — e a rejeitar a carne de animais mortos. — Manuscrito 44, 1896.

Responsabilidade de médicos, dietistas e enfermeiras

421. É dever do médico ver que seja provido alimento benéfico à saúde, o qual deve ser preparado de maneira a não suscitar perturbações no organismo humano. — Carta 112, 1909.

422. Os médicos devem velar em oração, compreendendo que ocupam posição de grande responsabilidade. Devem prescrever para seus doentes a comida que melhor se lhes adapte. Esta comida deve ser preparada por uma pessoa que compreenda que ocupa posição de grande importância, porquanto a boa comida é exigida para formar bom sangue. — Manuscrito 93, 1901. [282]

423. Parte importante dos deveres da enfermeira é o cuidado com a dieta do paciente. Não se permita que o doente sofra ou enfraqueça por falta de alimento, nem carregue em excesso os enfraquecidos

órgãos da digestão. Tenha cuidado em preparar e servir comida agradável ao paladar, mas usando um sábio critério em a adaptar, tanto em quantidade como em qualidade, às necessidades do paciente. — A Ciência do Bom Viver, 221 (1905).

Buscar o conforto e a boa vontade do doente

424. Aos doentes deve ser proporcionada abundância de alimento saudável e apetecível, preparado e servido de modo tão convidativo, que eles não tenham nenhuma tentação de desejar carne. As refeições devem ser tornadas um meio de educação na reforma de saúde. Importa haver cuidado nas combinações de alimentos a serem oferecidos aos doentes. É de grande valor o conhecimento quanto às apropriadas combinações na comida, e deve ser recebido como sabedoria vinda de Deus.

As horas das refeições devem ser arranjadas de modo a que o doente sinta que os que têm o cargo da instituição agem com vistas a seu conforto e saúde. Então, ao deixarem a instituição, não levarão consigo o fermento do preconceito. Em caso algum deve ser seguida uma direção que dê ao doente a impressão de que o tempo das refeições foi fixado por leis inalteráveis.

Se, dispensando a terceira refeição no sanatório, virdes pelos resultados que isto está afastando o povo da instituição, é claro o vosso dever. Cumpre-nos lembrar que, ao passo que há alguns que se sentem melhor comendo apenas duas refeições, outros há que, comem levemente em cada refeição, e sentem necessitar alguma coisa à tardinha. Deve ser ingerida comida suficiente para dar força aos nervos e aos músculos. E devemos lembrar que é do alimento ingerido que a mente obtém resistência. Parte da obra médico-missionária que nossos obreiros do sanatório devem realizar é mostrar o valor do
[283] alimento saudável.

É certo que nem chá, nem café nem carne sejam servidos em nossos sanatórios. Para muitos, isto é uma grande mudança e rigorosa privação. Forçar outras mudanças, como seja a do número de refeições por dia, é provável em alguns casos causar mais danos que bem. — Carta 213, 1902.

[Ver Número de Refeições na Seção IX, Regularidade no Comer]

Exigir apenas as mudanças necessárias nos hábitos e costumes

425. Os que se acham ligados a esta instituição devem lembrar que Deus quer que eles cheguem aos doentes onde estes se encontram. Cumpre-nos ser a mão ajudadora de Deus no apresentar os grandes problemas da verdade para este tempo; e não devemos buscar interferir desnecessariamente nos hábitos e costumes daqueles que se encontram no sanatório como doentes e hóspedes. Muitos desses vêm a esse lugar retirado para ficar apenas algumas semanas. Forçá-los, por tão pouco tempo, a uma mudança nas horas de refeições, é sujeitá-los a grande inconveniência. Se assim fizerdes, verificareis, depois de provas, que cometestes um erro. Procurai o quanto possível conhecer os hábitos dos doentes, e não exijais que eles os mudem quando nada de especial é alcançado com isto.

A atmosfera da instituição deve ser alegre e como de um lar, e o mais sociável possível. Os que vêm em busca de tratamento devem ser levados a sentir-se em casa. Mudanças abruptas relativamente às refeições os manterão em desassossegado estado mental. O resultado da interrupção de seus hábitos serão sentimentos de desconforto. Sua mente ficará perturbada, o que acarretará condições anormais pelas quais serão privados das bênçãos que de outro modo poderiam obter. Quando for necessário mudar-lhes os hábitos, fazei-o com tanto cuidado e de maneira tão agradável, que eles considerem a mudança como uma bênção e não um desconforto. ...

Sejam vossos regulamentos tão coerentes que falem à razão mesmo dos que não foram educados de maneira a verem todas as coisas claramente. Enquanto vos esforçais por introduzir os renovadores e transformadores princípios da verdade na prática da vida [284]
dos que chegam ao sanatório em busca de melhoras para a saúde, fazei-os ver que não lhes é imposta nenhuma exação arbitrária. Não lhes deis nenhuma razão de sentir que são obrigados a seguir uma direção que não é de sua escolha. — Carta 213, 1902.

Fazer gradualmente as mudanças dietéticas

426. Eu me achava, em horas da noite, conversando com vós ambos. Tinha algumas coisas a dizer-vos quanto à questão dietética. Falava francamente, dizendo-vos que teríeis de fazer mudanças em

vossas idéias quanto ao regime alimentar dos que vêm do mundo ao sanatório. Essas pessoas têm vivido impropriamente de alimentos suculentos. Estão sofrendo em conseqüência de condescendências com o apetite. É necessária uma reforma em seus hábitos de comer e beber. Essa reforma, porém, não pode ser feita assim toda de uma vez. É preciso que se faça gradualmente. Os alimentos saudáveis postos diante deles precisam ser apetecíveis. Toda a sua vida, talvez, tiveram três refeições ao dia e comeram alimentos fortes. É coisa importante atingir essas pessoas com as verdades da reforma de saúde. Para levá-las, porém, a adotar um regime judicioso, precisam pôr-lhes adiante abundante provisão de alimento saudável, saboroso. As mudanças não devem ser feitas tão abruptamente que eles se desviem da reforma de saúde, em vez de a ela serem levados. A comida a eles servida precisa ser muito bem preparada, e mais forte do que vós ou eu comeríamos. ...

Escrevo isto porque estou certa de que o Senhor tenciona que tenhais tato ao ir ao encontro do povo onde eles se encontram, em suas trevas e condescendência consigo mesmos. No que me diz respeito, pessoalmente, estou decididamente ao lado de um regime simples. Não será, porém, o melhor pôr doentes mundanos, condescendentes com o próprio eu, em um regime tão estrito que se desviem da reforma de saúde. Isto os não convencerá da necessidade de uma mudança em seus hábitos no comer e beber. Dizei-lhes os fatos. Educai-os a ver a necessidade de um regime simples, e fazei a mudança gradualmente. Dai-lhes tempo para corresponderem ao tratamento e às instruções a eles ministradas. Trabalhai e orai, e
[285] conduzi-os avante o mais brandamente possível.

Lembro-me de uma vez em _____, quando, no sanatório ali, fui solicitada a sentar-me à mesa com os pacientes, e comer com eles, de modo a nos relacionarmos. Vi então que estava sendo cometido um decidido erro no preparo da comida. Esta era posta junta, por tal forma que ficava sem gosto, e não havia mais de dois terços do que era suficiente. Achei impossível fazer uma refeição que satisfizesse meu apetite. Procurei promover um nova ordem de coisas, e creio que as coisas melhoraram.

A educação deve acompanhar a reforma

Ao tratar com os doentes de nossos sanatórios, devemos raciocinar de causa para efeito. Precisamos lembrar que os hábitos e práticas de uma existência não podem ser mudados num momento. Com uma cozinheira inteligente, e abundante provisão de alimentos saudáveis, podem-se operar reformas bem-sucedidas. Mas talvez leve tempo o efetuá-las. Estrênuo esforço não deveria ser feito a menos que seja realmente exigido. Precisamos lembrar que a comida que seria apetecível para um adepto da reforma de saúde, poderia ser muito insípida para os que foram acostumados a comidas altamente condimentadas. Deveriam ser feitas palestras, explicando por que são essenciais as reformas no regime, e mostrando que o uso de alimentos grandemente temperados causa inflamação nas delicadas membranas dos órgãos digestivos. Mostre-se por que nós, como um povo, temos mudado nossos hábitos de comer e beber. Mostre-se por que rejeitamos o fumo e toda bebida intoxicante. Exponham-se clara e singelamente os princípios da reforma de saúde, e com isto, ponha-se na mesa abundância de alimento saudável, preparado de maneira saborosa; e o Senhor vos ajudará a tornar impressiva a urgência da reforma de saúde, e levá-los-á a ver que a reforma é para seu máximo bem. Eles sentirão falta de sua comida grandemente temperada, à qual têm estado habituados, mas é preciso fazer um esforço para oferecer-lhes alimento que seja tão saudável e tão apetitoso que deixem de sentir falta dos pratos nocivos. Mostrai-lhes que os tratamentos que lhes são ministrados não lhes farão benefício a menos que façam a necessária mudança em seus hábitos de comer e beber. — Carta 331, 1904. [286]

427. Em todos os nossos sanatórios deve ser provido cardápio liberal para a sala de jantar dos pacientes. Não tenho visto coisa alguma muito extravagante em nenhuma de nossas instituições médicas; mas vi algumas mesas em que faltava decididamente uma provisão de alimento convidativo, bom e apetitoso. Muitas vezes pacientes nessas instituições, depois de permanecerem por algum tempo, acharam que estavam pagando grande soma por um quarto, pensão e tratamento, sem receberem muito em troca, retirando-se portanto. Naturalmente puseram-se logo em circulação queixas que depunham muito contra a instituição.

Dois extremos

Há dois extremos, ambos os quais devemos evitar. Ajude o Senhor a cada pessoa ligada a nossas instituições médicas a não advogar escassez de alimento. Os homens e mulheres do mundo que vão para nossos sanatórios têm muitas vezes o apetite pervertido. Não se podem fazer repentinamente mudanças radicais para todos esses. Alguns não podem ser imediatamente colocados num simples regime de reforma de saúde como seria aceitável em uma família particular. Há, numa instituição médica, apetites vários a satisfazer. Alguns necessitam de bem preparadas verduras para satisfazer às necessidades particulares. Outros não têm podido usar verduras sem sofrer as conseqüências. Os pobres doentes dispépticos precisam muitas palavras de animação. Seja o sanatório impregnado da influência religiosa de um lar cristão. Isto será de molde a promover a saúde dos pacientes. Todas estas coisas têm de ser manejadas com cuidado e oração. O Senhor vê as dificuldades a serem ajustadas, e será vosso ajudador. ...

Varie-se o cardápio

Escrevi-vos ontem algumas coisas que espero não vos sejam de modo algum confusas. Talvez eu haja escrito demasiado quanto à importância de um regime dietético liberal em nossos sanatórios. Tenho estado em diversas instituições médicas em que a provisão de comida não era tão abundante como deveria ser. Como bem sabeis, não se deve seguir um regime estabelecido ao prover o alimento
[287] aos doentes, mas variar com frequência o cardápio das refeições, e preparar a comida de maneiras diferentes. Acredito que o Senhor dará a todos vós bom discernimento no preparo do alimento. — Carta 45, 1903.

428. Os que chegam a nossos sanatórios em busca de tratamento devem ser servidos de liberal provisão de comida bem preparada. Esta precisa necessariamente ser mais variada em espécie do que seria o caso numa casa de família. Seja a comida de molde a causar boa impressão nos hóspedes. Isto é questão de grande importância. A clientela de um sanatório será maior, se houver liberalidade em provisão de saborosa comida.

Tenho deixado repetidamente as mesas de nosso sanatório insatisfeita e com fome. Tenho falado com as pessoas à testa das instituições, e lhes dito que seu regime deve ser mais abundante e o alimento mais apetecível. Disse-lhes que devem usar da melhor maneira seu engenho para fazer as necessárias mudanças. Disse-lhes que se lembrassem de que o que talvez agradasse mais ao gosto dos adeptos da reforma de saúde, não corresponderia absolutamente ao daqueles que têm sempre comido iguarias requintadas como eles as chamavam. Muito se pode aprender das refeições preparadas e servidas num bem-sucedido restaurante vegetariano. ...

Evitar extremos

A menos que deis muita atenção a esse assunto, vossa clientela diminuirá em vez de aumentar. Há risco de ir a extremos na reforma do regime.

A noite passada, enquanto eu dormia, estava falando com o Dr. _____. Disse-lhe: Deveis ainda exercer cuidado quanto aos extremos no regime alimentar. Não deveis ir a extremos nem em vosso próprio caso, nem quanto ao alimento servido aos ajudantes e doentes do sanatório. Estes pagam bom preço por sua pensão, e devem ter abundante alimento. Alguns talvez cheguem ao sanatório em condições que exijam severa renúncia no apetite e a mais simples alimentação, mas à medida que sua saúde melhora, deve ser-lhes proporcionada liberal provisão de alimento nutritivo. [288]

Talvez vos surpreendais de que eu vos escreva isto, mas fui instruída a noite passada de que uma mudança na alimentação faria grande diferença em vossa clientela. É necessário regime mais liberal. — Carta 37, 1904.

429. O perigo de ir a extremos no alimento deve ser evitado no sanatório. Não podemos esperar que os mundanos aceitem imediatamente aquilo que nosso povo tem levado anos para aprender. Mesmo agora há muitos de nossos pastores que não seguem a reforma de saúde, não obstante a luz que têm tido. Não podemos esperar que os que não compreendem a necessidade do regime abstêmio, que não tiveram nenhumas experiências práticas no assunto, dêem imediatamente o largo passo entre a condescendência consigo mesmos no comer e a mais rigorosa dieta na reforma de saúde.

Aos que vão para o sanatório deve ser provido alimento saudável, preparado da maneira mais saborosa, que seja coerente com os retos princípios. Não podemos esperar que eles vivam exatamente como nós. Seria demasiado grande a mudança. E há bem poucos em nossas fileiras que vivam de maneira tão abstêmia como o Dr. _____ tem julgado sábio viver. As mudanças não devem ser feitas abruptamente, quando os pacientes não estão preparados para elas.

A comida posta diante dos pacientes deve ser de molde a causar neles impressão favorável. Ovos podem ser preparados de várias maneiras. Torta de limão não deve ser proibida.

Bem pouca atenção e trabalho tem sido dispensado ao preparo da comida para que seja saborosa e nutritiva. Não queremos que o sanatório fique destituído de pacientes. Não nos é possível converter homens e mulheres do erro de seus caminhos a menos que os tratemos com sabedoria.

Arranjai a melhor cozinheira possível, e não limiteis a comida àquilo que se adaptaria ao gosto de alguns que são rígidos reformadores de saúde. Fosse dado aos pacientes apenas essa comida e eles se desgostariam, porque seria insípida. Não é assim que se ganham almas para a verdade em nossos sanatórios. Sejam atendidas, irmão e irmã _____, as advertências dadas pelo Senhor quanto a extremos
[289] no regime dietético. Fui instruída de que o Dr. _____ deve mudar seu regime alimentar, e comer alimentos mais nutritivos. É possível evitar a cozinha suculenta, e todavia fazer alimento apetitoso. Sei que todo extremo no regime introduzido no sanatório prejudicará o bom nome dessa instituição. ...

Há uma maneira de combinar e preparar alimento que o tornará ao mesmo tempo saudável e nutritivo. Os que estão à testa da cozinha em nossos sanatórios devem compreender a maneira de fazer isto. A questão deve ser tratada de um ponto de vista bíblico. Existe o que se chama privar o corpo de nutrição. O preparo da comida pela melhor maneira possível deve tornar-se uma ciência. — Carta 127, 1904.

[Posteriores declarações quanto a extremos no regime dietético do sanatório — 324 e 331]

A influência de rações escassas ou de comidas sem sabor

430. Eles devem ter ... a melhor qualidade de todas as espécies de alimento saudável. Os que tinham o hábito de condescender com o apetite quanto a tudo quanto é requintado, se vão para um lugar de retiro e encontram em sua primeira refeição um regime pobre, têm imediatamente a impressão de que as primeiras informações que tiveram acerca dos adventistas como vivendo de maneira tão pobre e passando fome, são verdadeiras. Uma refeição de comida escassa causará mais descrédito à instituição que todas as influências em outras direções que possam ser exercidas para a contrabalançar. Se esperamos encontrar o povo onde ele se encontra e trazê-lo a uma judiciosa reforma de saúde no regime alimentar, não devemos começar pondo-lhes diante uma alimentação radical. É preciso que sejam postos na mesa pratos bem preparados, e abundância de alimento bom, saboroso, do contrário aqueles que se preocupam tanto com o que comem pensarão que vão seguramente morrer de fome. Precisamos ter bons pratos, bem preparados. — Carta 61, 1886.

Alimentos cárneos não fazem parte da dieta do sanatório

431. Recebi instruções quanto ao uso da carne em nossos sanatórios. As carnes devem ser excluídas do regime, sendo substituídas por alimentos saudáveis, e apetecíveis, preparados de maneira a serem saborosos. — Carta 37, 1904. [290]

432. Irmão e irmã _____, desejo apresentar a vossa consideração alguns pontos que me foram revelados desde o princípio das dificuldades surgidas em relação com a rejeição de alimentos cárneos da mesa de nossas instituições médicas. ...

Fui claramente instruída pelo Senhor quanto a não dever ser a comida de carne posta diante dos pacientes nas salas de jantar de nosso sanatório. Foi concedida luz quanto a poderem os pacientes receber carne, se, depois de haverem ouvido as palestras na sala de visitas, insistirem ainda em que lhes demos isto; mas que, em tais casos, ela deve ser comida em seus próprios quartos. Todos os auxiliares devem deixar a carne. Mas se, como foi anteriormente declarado, depois de saber que a carne de animais não deve ser posta

nas mesas da sala de jantar, alguns pacientes insistem em querer carne, dai-a de boa vontade no quarto deles.

Habituados, como muitos são a usar carne, não é de surpreender que esperem vê-la à mesa do sanatório. Podeis achar desavisado publicar o cardápio, dando uma lista de alimentos fornecidos à mesa; porque a ausência de pratos de carne na alimentação pode parecer formidável obstáculo aos que estão pensando em se tornarem clientes do sanatório.

Seja a comida saborosamente preparada e agradavelmente servida. Será necessário preparar mais pratos do que seria preciso caso fosse servido alimento cárneo. Outras coisas poderão ser providas, de modo que a carne seja excluída. Leite e nata podem ser usados por alguns. — Carta 45, 1903.

Nenhuma prescrição de alimento cárneo

433. Foram-me dadas instruções quanto a não deverem ser empregados em nossas instituições, médicos que comam carne e a prescrevam a seus pacientes, visto falharem decididamente no educar os pacientes em rejeitar aquilo que os torna doentes. O médico que usa e prescreve carne, não raciocina de causa para efeito, e em lugar de agir como restaurador, leva o doente por seu próprio
[291] exemplo a um apetite pervertido.

Os médicos empregados em nossas instituições devem ser reformadores a esse respeito e em todos os outros. Muitos dos pacientes estão a sofrer em virtude de erros dietéticos. Importa ensinar-lhes o caminho melhor. Como, porém, pode um médico que come carne fazer isso? Por seus hábitos errôneos, ele impede seu trabalho e estorva a própria utilidade.

Muitos dos pacientes de nossos sanatórios têm raciocinado por si mesmos quanto à questão do alimento cárneo, e no desejo de manter as faculdades mentais e físicas livres de sofrimento, têm deixado a carne fora de sua mesa. Têm assim obtido alívio aos males que lhes torturavam a vida. Muitas pessoas não pertencentes a nossa fé se têm tornado adeptas da reforma de saúde porque, do ponto de vista de seu próprio interesse, viram a coerência de assim proceder. Muitos se têm colocado conscienciosamente ao lado da reforma de saúde no regime alimentar e no vestuário. Hão de os adventistas do sétimo

dia continuar a seguir costumes nocivos? Não dão eles ouvidos à recomendação: “Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus”? — Manuscrito 64, 1901.

Cuidado no prescrever exclusão completa da carne

434. A luz dada por Deus quanto ao assunto da doença e suas causas requer ampla consideração; pois são os hábitos errôneos de condescendência com o apetite, e a descuidosa, negligente desatenção ao devido cuidado com o corpo que afeta a pessoa. Os hábitos de asseio, de cuidado com o que é ingerido, devem ser observados.

Não deveis fazer prescrições dizendo que nunca devam ser usados alimentos cárneos, mas educar a mente, e deixar aí penetrar a luz. Seja a consciência da pessoa despertada no que concerne à conservação própria e à pureza de todo apetite pervertido. ...

Esta questão de comer carne deve ser tratada com precauções. Quando uma pessoa muda de um regime estimulante de carne para o sistema de verduras e frutas, haverá sempre, a princípio uma sensação de fraqueza e falta de vitalidade, e muitos alegam isto como argumento em favor da necessidade da carne. Esse resultado, no entanto, é justamente um argumento que deve ser usado para o abandono dessa alimentação. [292]

Não se insista para que essa mudança seja feita abruptamente, em especial tratando-se de pessoas com sobrecarga de contínuo trabalho. Seja a consciência educada, estimulada a vontade, e a mudança pode ser feita muito mais depressa e de boa vontade.

Os tuberculosos que se acham em decidido caminho da sepultura, não devem fazer mudanças particulares a esse respeito, mas seja exercido cuidado para obter carne de animais o mais saudáveis possível.

As pessoas que têm tumores a minar-lhes a vida, não devem ser oprimidas com a questão de deverem ou não abandonar o uso da carne. Cuide-se de não coagir a uma resolução quanto a esse assunto. Não ajuda ao caso forçar a mudanças, mas prejudicará aos princípios de abstinência da carne. Façam-se palestras na sala de visitas. Eduque-se a mente, mas não se force a pessoa alguma, pois tal reforma feita sob pressão é inútil. ...

É necessário apresentar a todos os alunos e médicos, e por eles a outros, que toda a criação animal está mais ou menos enferma. Não é rara a carne doente; antes, comum. Toda sorte de moléstia é introduzida no organismo humano em conseqüência de manter-se da carne de animais mortos. A fraqueza e debilidade em conseqüência da mudança de regime cárneo será vencida em breve, e os médicos devem compreender que não devem fazer o estímulo ao comer carne essencial à saúde e à força. Todos quantos a põem à margem, com inteligência, depois de se habituarem com a mudança, terão nervos e músculos saudáveis. — Carta 54, 1896.

435. A Dr. _____ perguntou-me se, sob quaisquer circunstâncias, eu aconselharia tomar caldo de galinha, estando uma pessoa doente e não podendo aceitar no estômago nenhuma outra coisa. Eu disse: "Há pessoas morrendo de tuberculose que, se pedirem caldo de galinha, deve ser-lhes dado. Mas eu teria muito cuidado." O exemplo não deveria prejudicar o sanatório, nem servir de desculpas para outros pensarem que seu caso exige o mesmo regime. Perguntei à Dr. _____ se ela tivera um caso assim no sanatório. Ela disse: "Não; mas tenho uma irmã no sanatório de _____, que se acha muito fraca.
[293] Ela tem tido ataques de desfalecimento de fraqueza, mas pode comer galinha cozida." Eu disse: "Seria melhor tirá-la do sanatório. ... A luz que me foi dada é que, se a irmã que mencionais concentrasse as energias e cultivasse o gosto pelas comidas saudáveis, todos esses ataques de desfalecimento passariam."

Ela cultivara a imaginação; o inimigo aproveitou-se de sua fraqueza física; e sua mente não se revestiu de ânimo contra as provações da vida diária. O que ela necessita, é boa e santificada cura mental, aumento de fé e ativo serviço para Cristo. Necessita também de exercício muscular em trabalho prático ao ar livre. O exercício físico será para ela uma das maiores bênçãos da vida. Ela não necessita ser uma inválida, mas uma mulher sadia, de mente saudável, preparada para desempenhar sua parte nobremente e bem.

Todo o tratamento que pode ser dado a essa irmã será de pouco proveito a menos que ela faça sua parte. Ela necessita fortalecer músculos e nervos mediante trabalho físico. Não necessita ser uma inválida, mas fazer bom e diligente trabalho. — Carta 231, 1905.

[Reconhecimento de condições de emergência — 699 e 700]

“Não a deixes aparecer”

436. Encontrei-me com os médicos e o irmão _____, e conversei com eles por cerca de duas horas, e aliviei minha alma. Disse-lhes que haviam sido tentados, e que estavam cedendo à tentação. A fim de assegurar clientela punham uma mesa de carne, e depois eram tentados a ir mais longe, a usar chá e café e drogas. ... Eu disse: Haverá tentação mediante aqueles cujo apetite em relação à carne tem sido satisfeito, e se essas pessoas têm ligação com o Lar da Saúde, apresentarão tentações para sacrificar os princípios. Importa que não haja a primeira introdução de alimentos cárneos. Então não será necessário haver exclusão dos mesmos, visto que nunca apareceram na mesa. ... Fora apresentado o argumento de deverem eles usar carne à mesa até poderem educar-se acerca de seu abandono. Como, porém, iam chegando sempre novos pacientes, a mesma desculpa estabeleceria o uso da carne. Não; não a deixeis aparecer à mesa nem uma vez. Então vossas palestras com relação à [294] carne corresponderão à mensagem que devem apresentar. — Carta 84, 1898.

Servir chá, café e carne no quarto dos pacientes

437. Não se devem servir em nossos sanatórios... nem chá, nem café ou alimentos cárneos, a menos que o sejam em caso especial, quando o paciente deseje particularmente, e então esses artigos de alimentação devem ser servidos em seu próprio quarto. — Carta 213, 1902.

Não sejam prescritos chá, café e carne

438. Os médicos não são empregados para prescrever dieta de carne aos pacientes, pois é essa espécie de regime que os fez doentes. Buscai ao Senhor. Quando O encontrardes, sereis mansos e humildes de coração. Individualmente, não vos mantereis com carne de animais mortos, nem poreis um bocado dessa comida na boca de vossos filhos. Não prescrevereis carne, chá ou café a vossos pacientes, mas fareis palestras na sala de visitas mostrando a necessidade de uma dieta simples. Banireis as coisas prejudiciais de vosso cardápio.

Educarem os médicos de nossas instituições por preceito e por exemplo os que se encontram sob seus cuidados a seguirem uma dieta de carne, depois de anos de instruções da parte do Senhor, inabilita-os para serem superintendentes de nossos institutos de saúde. O Senhor não dá esclarecimentos acerca da reforma de saúde para que eles sejam desconsiderados por aqueles que se encontram em posição de influência e autoridade. O Senhor toma a sério o que Ele diz, e deve ser honrado no Seu dizer. É preciso comunicar luz sobre esses assuntos. É a questão do regime que necessita atenta investigação, e as prescrições devem ser dadas segundo os princípios da saúde. — EUT, 4, 5 (1896).

[Ver Reforma Dietética Progressiva nas Instituições Adventistas do Sétimo Dia — 720-725]

Não servir bebidas alcoólicas

439. Não estamos construindo sanatórios para servirem de hotéis.
[295] Recebei em nossos sanatórios apenas os que desejarem conformar-se aos retos princípios, os que aceitarem os alimentos que podemos conscienciosamente colocar diante deles. Permitíssemos nós que os doentes tivessem bebidas intoxicantes em seus quartos, ou lhes servíssemos carne, e não poderíamos dar-lhes o auxílio que devem receber ao vir para nossos sanatórios. Precisamos dar a conhecer que, por princípio, excluímos tais artigos de nossos sanatórios e restaurantes vegetarianos. Não desejamos nós ver nossos semelhantes libertos de doenças e enfermidades, e no gozo de saúde e vigor? Sejamos então fiéis aos princípios como a bússola ao pólo. — Testimonies for the Church 7:95 (1902).

Pratos convidativos

440. Não nos é possível moldar a mente dos mundanos aos princípios da reforma de saúde de um momento para outro; não devemos, portanto, assentar regras demasiado estritas quanto ao regime dietético dos doentes. Quando doentes mundanos vêm para o sanatório, têm de fazer grande mudança em seu regime dietético; e para que eles sintam o menos possível essa mudança, deve ser empregada

a melhor cozinha no ramo saudável, os pratos mais apetecíveis e convidativos postos sobre a mesa. ...

Os que pagam pela pensão e o tratamento devem ter comida preparada na maneira mais saborosa. A razão é clara. Ao serem os pacientes privados dos alimentos cárneos, o organismo sente a mudança. Há uma sensação de abatimento, e eles exigirão liberalidade no regime alimentar. Preparem-se pratos que estimulem o apetite, e sejam agradáveis à vista. — Carta 54, 1907.

Alimentos para inválidos

441. Deve ser provida alimentação abundante aos pacientes, mas é preciso cuidado no preparo e na combinação de alimento para o doente. A mesa de um sanatório não pode ser estabelecida com exatidão como a de um restaurante. Faz grande diferença se a mesa deve ser posta para homens sadios, que podem digerir quase tudo em matéria de artigos alimentares, ou diante de inválidos. [296]

Há risco de fornecer demasiado estrita provisão a pessoas que vieram diretamente de um regime tão abundante que estimula à glutonaria. O alimento deve ser liberal. Ao mesmo tempo, porém, deve ser simples. Sei que a comida pode ser feita com simplicidade, e todavia tão apetitosa que os que foram acostumados com um alimento mais suculento encontrem nela prazer.

Ponha-se à mesa abundância de frutas. Folgo de que vos é possível prover a mesa do sanatório de frutos frescos dos vossos próprios pomares. Isto é realmente grande vantagem. — Carta 171, 1903.

[Nem todos podem usar verduras — 516]

A educação da mesa do sanatório

442. No preparo do alimento, devem-se manter brilhando os áureos raios da luz, ensinando os que se sentam à mesa a maneira de viver. Esta educação deve também ser dada aos que visitam o Retiro da Saúde, a fim de que daí levem princípios de reforma. — Carta 71, 1896.

443. O preparo da comida para os pacientes do sanatório requer atenta e cuidadosa atenção. Alguns dos pacientes provêm de lares em que as mesas se acham diariamente carregadas de alimentos

substanciosos, e todo esforço deve ser feito para pôr-lhes em frente comida a um tempo apetecível e saudável.

Recomendar a reforma de saúde

O Senhor quer que a instituição com que vos achais ligados seja um dos lugares mais satisfatórios e aprazíveis do mundo. Desejo que mostreis especial cuidado em prover aos pacientes uma alimentação que não ponha em risco a saúde, e recomende ao mesmo tempo nossos princípios da reforma de saúde. Isto pode ser feito, e assim sendo, causará agradável impressão no espírito dos pacientes. Ser-lhes-á uma educação, mostrando-lhes a vantagem do viver saudável acima de seu próprio modo de viver. E ao deixarem a instituição, levarão consigo um relatório que influenciará outros a irem para lá.
[297] — Carta 73, 1905.

A mesa dos auxiliares

444. Tendes muito pouco cuidado e vos preocupais muito pouco com o providenciar uma refeição bem ordenada e suficiente para vossos obreiros. Eles são os que necessitam de abundância de nova provisão saudável. Exercem constante esforço; é preciso conservar-lhes a vitalidade. Seus princípios devem ser educados. De todo o sanatório, são eles os que devem ser abundantemente fornecidos dos melhores e mais saudáveis e revigorantes alimentos. A mesa de vossos auxiliares deve ser provida, não de carne, mas de abundante provisão de bons frutos, cereais e verduras preparados de maneira boa e saudável. Vossa negligência em fazer isto tem-vos aumentado o lucro, mas custou o elevado preço de minar as forças e energias de vossos obreiros. Isto não tem agradado ao Senhor. A influência de toda a comida não recomenda vossos princípios aos olhos dos que se sentam à mesa dos auxiliares. — Carta 54, 1896.

O cozinheiro é um médico-missionário

445. Obtende o melhor cozinheiro que vos for possível para vos ajudar. Caso a comida seja preparada de maneira a ser uma sobrecarga para os órgãos digestivos, estais certos de que é necessária

uma investigação. O alimento pode ser preparado de tal modo que seja ao mesmo tempo saudável e saboroso. — Carta 100, 1903.

446. O cozinheiro de um sanatório deve ser totalmente reformador de saúde. Um homem não se acha convertido a menos que seu apetite e regime dietético correspondam a sua profissão de fé.

O cozinheiro em um sanatório deve ser bem exercitado médico-missionário. Deve ser pessoa capaz, apta a experimentar por si mesma. Não se deve limitar a receitas. O Senhor nos ama, e não quer que nos façamos mal a nós mesmos seguindo receitas prejudiciais à saúde.

Em todo sanatório haverá quem se queixe da comida, dizendo que ela não lhes vai bem. Esses devem ser educados com relação aos males do regime não saudável. Como pode o cérebro estar claro enquanto o estômago sofre? — Manuscrito 93, 1901. [298]

447. Deve haver em nosso sanatório cozinheiro que entenda cabalmente do trabalho, pessoa de bom discernimento, que possa experimentar, que não introduza no alimento os ingredientes que devam ser evitados. — Carta 37, 1901.

448. Tendes um cozinheiro que possa preparar pratos que os pacientes não possam deixar de ver que são um melhoramento à dieta a que estavam habituados? A pessoa que cuida da cozinha de um sanatório deve ser capaz de fazer combinações de alimentos saudáveis e apetitosos, e essas combinações de alimentos precisam ser alguma coisa mais suculenta do que vós e eu comeríamos. — Carta 331, 1904.

449. A pessoa que ocupa a posição de cozinheiro tem lugar de demasiada responsabilidade. Deve ser exercitada em hábitos de economia, e compreender que não se deve desperdiçar comida alguma. Cristo disse: "Recolhei os pedaços que sobejaram, para que nada se perca." Dêem os empregados de qualquer departamento ouvidos a estas instruções. A economia deve ser aprendida pelos educadores e ensinada aos auxiliares não somente por preceito, mas por exemplo. — Manuscrito 88, 1901. [299]

[300]

[301]

Capítulo 17 — A dietética como remédio racional

Agentes terapêuticos da natureza

450. É importante familiarizar-nos com o benefício do regime em caso de doença. Todos devem compreender o que fazer por si mesmos. — Manuscrito 86, 1897.

451. Há muitos modos de praticar a arte de curar; mas um só existe aprovado pelo Céu. Os remédios de Deus são os simples agentes da Natureza, que não sobrecarregarão nem enfraquecerão o organismo mediante suas fortes propriedades. Ar puro e água, asseio, regime adequado, pureza de vida e firme confiança em Deus, são remédios por cuja falta milhares de pessoas estão perecendo; todavia esses remédios estão caindo em desuso, porque seu hábil emprego requer trabalho que o povo não aprecia. Ar puro, exercício, água pura, e morada limpa e aprazível, acham-se ao alcance de todos, com apenas pouca despesa; as drogas, porém, são dispendiosas, tanto no gasto do dinheiro, como no efeito produzido no organismo. — Testimonies for the Church 5:443 (1885); Testemunhos Selectos 2:142, 143.

452. Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimento dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de os aplicar. É essencial, tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente, como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente este conhecimento. O uso dos remédios naturais requer certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da natureza para curar e construir, é gradual, e isso parece vagaroso ao impaciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obediência a suas leis, ceifarão galardão em saúde de
[302] corpo e de alma. — A Ciência do Bom Viver, 127 (1905).

453. Os médicos aconselham muitas vezes os inválidos a viajar para o estrangeiro, a ir a alguma fonte d'água mineral, ou a atravessar o oceano a fim de readquirir a saúde; quando, em nove casos de dez, se essas pessoas comessem com temperança e se empenhassem em exercício saudável com espírito animoso, restaurar-se-iam e economizariam tempo e dinheiro. Exercício, e farto, abundante uso do ar livre e da luz solar — bênçãos por Deus a todos outorgadas — dariam em muitos casos vida e vigor aos macilentos inválidos. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 160 (1890).

Algumas coisas que podemos fazer por nós mesmos

454. Quanto ao que podemos fazer por nós mesmos, um ponto há que exige consideração cuidadosa e refletida.

Preciso conhecer-me a mim mesma, preciso ser sempre uma aluna quanto a cuidar dessa construção — o corpo que Deus me deu — para que o possa conservar nas melhores condições de saúde. Preciso comer aquilo que seja para meu máximo bem físico, e tomar especial cuidado em que meu vestuário seja de molde a promover saudável circulação do sangue. Preciso não me privar de exercício e de ar. Preciso tomar tanta luz solar quanto me seja possível. Preciso ter sabedoria para ser fiel guardiã de meu corpo.

Eu faria uma coisa muito imprudente se entrasse em um aposento fresco estando suada; mostrar-me-ia desavisada despenseira se me permitisse sentar em uma corrente de ar, expondo-me assim a um resfriado. Seria falta de prudência se me sentasse com pés e membros frios, fazendo assim com que o sangue refluísse das extremidades para o cérebro e os órgãos internos. Devo proteger sempre meus pés no tempo úmido. Comeria regularmente da comida mais saudável, que promovesse a melhor qualidade de sangue, e não trabalharia intemperantemente, estando em meu poder evitá-lo. E quando transgrido as leis que Deus estabeleceu em meu ser, devo arrepender-me e reformar-me, pondo-me nas mais favoráveis condições sob o cuidado dos médicos providos por Deus — ar puro, pura água, e o precioso Sol medicinal. [303]

A água pode ser empregada de muitas maneiras para aliviar o sofrimento. Goles d'água pura e quente tomados antes de comer (cerca

de meio litro), não farão absolutamente mal, antes serão benéficos. — Carta 35, 1890.

Fé e comer e beber corretamente

455. Façam os que se acham doentes tudo ao seu alcance, mediante hábitos corretos no comer, beber e vestir, e fazendo exercício judicioso, para assegurar a recuperação da saúde. Sejam os pacientes que chegam a nossos sanatórios ensinados a cooperar com Deus no buscar a saúde. "Vós sois lavoura de Deus e edifício de Deus." Deus fez nervos e músculos a fim de serem usados. É a inação do maquinismo humano que traz sofrimento e doença. — Carta 5, 1904.

456. Os que tratam os doentes devem agir em sua importante obra, com forte confiança em Deus de que Suas bênçãos acompanhem os meios por Ele graciosamente providos, e para os quais em misericórdia nos chamou a atenção como um povo, isto é, o ar puro, o asseio, o saudável regime alimentar, os devidos períodos de trabalho e de repouso, e o emprego da água. — Testimonies for the Church 1:561 (1867); Testemunhos Selectos 1:216.

Remédios racionais nos sanatórios

457. A luz que me foi comunicada é que devia ser estabelecido um sanatório, e que nele devia ser rejeitada a medicação de drogas, sendo empregados métodos simples e racionais de cura das doenças. Nessa instituição o povo devia ser ensinado quanto à maneira de vestir, respirar e comer devidamente — de prevenir a doença mediante hábitos apropriados de viver. — Carta 79, 1905.

458. Advogamos em nossos sanatórios o emprego de remédios simples. Desaconselhamos o uso de drogas, pois estas envenenam a corrente sanguínea. Nessas instituições devem ser ministradas judiciosas instruções quanto à maneira de comer, de beber, de vestir e viver de tal modo que se conserve a saúde. — Manuscrito 49,
[304] 1908.

459. A questão da reforma de saúde não é agitada como precisa e há de ser. Um regime simples e inteira ausência de drogas, deixando a natureza livre para recuperar as energias gastas do organismo,

tornaria nossos sanatórios muito mais eficazes em restaurar a saúde dos doentes. — Carta 73a, 1896.

Um regime medicinal

460. Condescender em comer com demasiada freqüência e quantidade exagerada, sobrecarrega os órgãos digestivos e produz um estado febril do organismo. O sangue torna-se impuro, ocorrendo então doenças de várias espécies. Manda-se buscar um médico, que receita alguma droga que dá alívio temporário, mas que não cura a doença. Pode mudar sua forma, porém o mal real aumenta dez vezes. A natureza estava fazendo o melhor que podia para livrar o organismo de um acúmulo de impurezas, e fosse ela deixada a si mesma, auxiliada pelas bênçãos comuns do Céu, tais como ar puro e água pura, ter-se-ia efetuado uma cura rápida e segura.

Os sofredores, nesses casos, podem fazer por si mesmos o que outros não podem fazer tão bem por eles. Devem começar por aliviar a natureza da carga que lhe têm imposto. Devem remover a causa. Jejuem por pouco tempo e dêem ao estômago oportunidade para descansar. Reduzam o estado febril do organismo, mediante cuidadosa e inteligente aplicação de água. Esses esforços ajudarão a natureza em sua luta por livrar o organismo de impurezas. Mas em geral as pessoas que sofrem dores tornam-se impacientes. Não estão dispostas a submeter-se à renúncia e a suportar um pouco de fome. ...

O uso de água pouco faz, se o doente não sente a necessidade de também cuidar rigorosamente de seu regime alimentar.

Muitos vivem em violação das leis da saúde, ignorando a relação que têm para com sua saúde os hábitos de comer, beber e trabalhar. Não despertam para reconhecer sua real condição, até que a natureza protesta contra os abusos que sofre, por meio de dores e incômodos do organismo. Se, mesmo então, os sofredores tão-só começassem a [305]
obra da maneira certa, recorrendo aos meios simples que negligenciaram — o emprego de água e o regime apropriado — a natureza teria exatamente o auxílio que requer, e que devia ter recebido muito tempo antes. Se for seguido esse procedimento, o doente em geral se recuperará sem se debilitar. — Spiritual Gifts 4:133-135 (1864).

461. A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de moléstia, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham ensejo de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, havia de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde. — A Ciência do Bom Viver, 235 (1905).

Estrita temperança é remédio contra a doença

462. Quando um médico vê um doente sofrendo por moléstia ocasionada por regime alimentar impróprio, ou outros hábitos errôneos, e todavia deixa de dizer-lhe isto, está fazendo um mal a seu semelhante. Ébrios, maníacos, os que se entregam à licenciosidade, todos apelam ao médico para que lhes declare positiva e claramente que o sofrimento é resultado do pecado. Os que compreendem os princípios da vida deviam ser zelosos em lutar para combater as causas das moléstias. Vendo o contínuo conflito com a dor, trabalhando constantemente para aliviar o sofrimento, como pode o médico manter-se em silêncio? É ele benévolo e misericordioso se não ensina a estrita temperança como o remédio contra a doença? — A Ciência do Bom Viver, 114 (1905).

É necessário o melhor alimento

463. Os médicos devem velar em oração, compreendendo que
[306] ocupam posição de grande responsabilidade. Devem prescrever para seus pacientes alimento mais apropriado para eles. Essa comida deve ser preparada por alguém que compreenda que ocupa importantíssima posição, visto ser exigido bom alimento para formar-se bom sangue. — Manuscrito 93, 1901.

[Azeitonas como laxativo — 614 e 615]

[Valor terapêutico dos ovos — 628, 629 e 631] [307]

[308]

[309]

Capítulo 18 — Frutas, cereais e verduras

Parte 1 — Frutas

Uma bênção nas frutas frescas

464. Sou muito grata a Deus porque, quando Adão perdeu seu lar edênico, o Senhor não o privou do suprimento de frutas. — Carta 157, 1900.

465. O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível obterem-se frutas frescas em grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção. — Testimonies for the Church 7:126 (1902); Testemunhos Selectos 3:134.

466. Convir-nos-ia cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural. Ensinemos o povo a comer abundantemente uvas, maçãs, pêssegos, pêras, amoras e toda outra espécie de frutas que seja possível conseguir. Sejam elas preparadas e conservadas para uso no inverno, usando-se quanto possível vidros, em vez de latas. — Testimonies for the Church 7:134 (1902); Testemunhos Selectos 3:137, 138.

[Frutas são excelente alimento, exceto se muito cozidas — 546]

467. Para um estômago dispéptico, podeis pôr à mesa frutas de diversas espécies, mas não demasiada variedade em uma refeição. — Testimonies for the Church 2:373 (1870).

468. Recomendaríamos especialmente as frutas como fator de saúde. Mas mesmo as frutas não devem ser comidas após uma completa refeição de outros alimentos. — Manuscrito 43, 1908.

469. Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua estação serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo sãs e não afetadas pela doença ou apodrecimento. Morrem mais pessoas por comerem frutas e verduras deterioradas que fermentam no estômago

e produzem sangue envenenado, do que fazemos idéia. — Carta 12, 1887. [310]

470. Uma provisão simples, mas liberal de fruta é o melhor alimento que se possa colocar diante dos que se estão preparando para a obra de Deus. — Carta 103, 1896.

[Frutas e cereais, alimento para os que se estão preparando para a trasladação — 488 e 515]

Parte de um regime apropriado

471. Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. — A Ciência do Bom Viver, 296 (1905).

[Frutas, cereais e verduras com leite e nata, a mais saudável dieta — 487]

[Verduras à mesa de Ellen G. White — Apêndice 1:4, 8, 15.]

472. Nos cereais, frutas, verduras e nozes encontram-se todos os elementos de que necessitamos. Se formos ao Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará a preparar alimento saudável sem a mancha da carne. — Manuscrito 27, 1906.

[Fruta parte de um regime apropriado — 483, 486 e 513]

[A farta provisão da Natureza quanto a frutas, nozes e cereais — 485]

[Fruta constituinte de alimentos saudáveis — 399, 400, 403, 404, 407 e 810]

Regime provisório de frutas

473. A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de moléstia, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham ensejo de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e

moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, havia de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde. — A Ciência do
[311] Bom Viver, 235 (1905).

Substituição de artigos nocivos

474. Em nossas instituições médicas devem ser dadas claras instruções quanto à temperança. Deve-se fazer ver aos pacientes o dano de bebidas intoxicantes, e a bênção da abstinência total. Deve-se-lhes pedir que abandonem as coisas que lhes arruinaram a saúde, e o lugar dessas deve ser substituído por abundância de frutas. Laranjas, limões, ameixas, pêssegos e muitas outras variedades se podem obter; pois o mundo de Deus é produtivo, uma vez que se façam laboriosos esforços. — Carta 145, 1904.

475. Não useis sal em quantidade, evitai as conservas e comidas condimentadas, servi-vos de abundância de frutas e a irritação que reclama tanta bebida nas refeições desaparecerá em grande parte. — A Ciência do Bom Viver, 305 (1905).

[Ocupar o lugar do alimento cárneo — 149, 312, 320, 492, 514 e 795]

[Ocupar o lugar de sobremesas — 546]

[Não atrativos para os que estão acostumados com alimentos altamente temperados — 563]

[Ocupar o lugar de muito mingau — 490 e 499]

Conservar e secar

476. Onde quer que haja frutas em abundância, deve-se preparar farta provisão para o inverno, conservando-as cozidas ou secas. As frutas pequenas, como morangos, amoras, groselhas e outras, podem dar com vantagem em muitos lugares onde são pouco usadas, sendo negligenciado o seu cultivo.

Para conservas domésticas, os vidros devem ser usados sempre que possível, de preferência às latas. É especialmente digno de atenção que as frutas a serem conservadas estejam em boas condições. Empregue-se pouco açúcar, e a fruta seja cozinhada apenas o neces-

sário à sua preservação. Assim preparadas, são excelente substituto para as frutas frescas.

Onde quer que as frutas secas como passas, ameixas, maçãs, pêras, pêssegos e abricós se possam obter por moderado preço, verificar-se-á que se podem usar como artigos principais de regime, muito mais abundantemente do que se costuma fazer, com os melhores resultados para a saúde de todas as classes. — A Ciência do Bom Viver, 299 (1905). [312]

477. Compota de maçãs, posta em vidros, é saudável e saborosa. Pêras e cerejas, caso se possam obter, dão muito boa compota para uso no inverno. — Carta 195, 1905.

478. Se puderdes obter maçãs, achais-vos em boas condições no que respeita a frutas, ainda que não possais ter nada mais. ... Não acho que tanta variedade de frutas seja essencial; todavia elas devem ser cuidadosamente colhidas e conservadas em sua estação, para serem usadas quando não houver maçãs. Maçãs são superiores a qualquer fruta para uma pessoa em crescimento. — Carta 5, 1870.

Recém-colhida do pomar e do quintal

479. Há outra vantagem a ser obtida pelo cultivo de frutas em ligação com nossos sanatórios. Pode-se ter para a mesa a fruta absolutamente livre de deterioração, e recém-colhida da árvore. — Manuscrito 114, 1902.

480. Famílias e instituições devem aprender a fazer mais quanto ao cultivo e aperfeiçoamento da terra. Se o povo tão-somente soubesse o valor dos produtos da terra, que ela produz a seu tempo, seriam feitos mais diligentes esforços para cultivar o solo. Todos se devem achar relacionados com o valor especial das frutas e verduras frescas, colhidas do pomar e da horta. À medida que aumenta o número de pacientes e de alunos, mais terra se fará necessário. Poder-se-iam plantar parreiras, tornando assim possível à instituição produzir suas uvas. O laranjal no lugar apropriado seria uma bênção. — Manuscrito 13, 1911.

[Importância de produzir frutas e verduras para a mesa — 519]

[Frutas e verduras na mesma refeição — 188, 190 e 722]

[O uso das frutas à mesa de E. G. White — Apêndice 1:4, 9, 15, 22, 23.]

[Frutas no regime dietético do sanatório — 441]
[Uso de frutas à mesa dos auxiliares — 444 e 651]
[Frutas no regime das reuniões campais — 124 e 765]
[A ser incluídas num regime simples para visitas — 129]
[Parte de um regime saudável e apetecível — 204 e 503]
[Tomates recomendados por E. G. White — Apêndice 1:16, 22,
[313] 23.]

Parte 2 — Cereais

Em um regime escolhido pelo criador

481. Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. — A Ciência do Bom Viver, 296 (1905).

[Para contexto ver 111]

482. Os que se alimentam de carne, não estão senão comendo cereais e verduras em segunda mão; pois o animal recebe destas coisas a nutrição que dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao que os ingere. Nós a recebemos comendo a carne do animal. Quão melhor não é obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus proveu para nosso uso! — A Ciência do Bom Viver, 313 (1905).

[O povo deve ser levado a um regime de frutas, verduras e cereais — 515]

Parte de um regime apropriado

483. É um erro supor que a força muscular depende do uso de alimento animal. As necessidades do organismo podem ser melhor supridas, e mais vigorosa saúde se pode desfrutar, deixando de usá-lo. Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contêm todas as propriedades nutritivas necessárias a formar um bom sangue. — A Ciência do Bom Viver, 316 (1905).

484. Nos cereais, frutas, verduras e nozes encontram-se todos os elementos alimentícios de que necessitamos. Se formos ter com

o Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará a preparar comida saudável, livre da infecção da carne. — Manuscrito 27, 1906.

[Contém as necessárias propriedades nutritivas — 513]

Abundantemente supridas

485. As abundantes provisões de frutas, nozes e cereais da Natureza, são amplas; e de ano para ano os produtos de todas as terras [314] são mais geralmente distribuídos por todos, devido às facilidades de transporte. Em resultado, muitos artigos de alimentação que, poucos anos atrás, eram considerados como luxos dispendiosos, encontram-se agora ao alcance de todos, como gêneros diários. — A Ciência do Bom Viver, 297 (1905).

486. Se planejarmos sabiamente, os artigos conducentes à boa saúde podem ser obtidos em quase todas as terras. Os vários artigos preparados de arroz, trigo, milho e aveia são enviados para toda parte, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. Estes, juntamente com as frutas nacionais ou importadas, e a quantidade de verduras que dão em todas as localidades, oferecem oportunidade de escolher um regime dietético completo, sem o uso dos alimentos cárneos. — A Ciência do Bom Viver, 299 (1905).

[Cereais, um dos abundantes luxos da Natureza — 503]

Devidamente preparado

487. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem com leite ou nata, o mais saudável regime dietético. Comunicam nutrição ao corpo, e dão poder de resistência e um vigor de intelecto não produzidos por um regime estimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 115 (1890).

[Para contexto, ver 137]

488. Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a trasladação ao Céu. — Testimonies for the Church 2:352 (1869); Testemunhos Selectos 1:262.

[Educar-nos a nós mesmos para alimentar-nos com frutas, cereais e verduras — 514]

[Os cereais são um constituinte dos alimentos saudáveis — 399, 400, 403, 404, 407 e 810]

Mingaus

489. Os cereais empregados em mingaus devem ser cozidos várias horas. Mas as comidas brandas ou líquidas são menos saudáveis que as secas, que requerem cabal mastigação. — A Ciência do Bom Viver, 301 (1905).

490. Alguns crêem sinceramente que uma dieta apropriada con-
[315] siste especialmente em mingaus. Comer muito mingau não comunicaria saúde aos órgãos digestivos; pois assemelha-se muito aos líquidos. Estimulai o comer frutas e verduras e pão. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

[Um erro comer demasiado mingaus — 499]

Mingau de trigo integral

491. Podeis fazer mingaus de farinha integral. Se essa farinha for muito áspera, podeis peneirá-la, e enquanto o mingau estiver quente, adicionar leite. Isto fará um prato muito saboroso e saudável para o acampamento. — Testimonies for the Church 2:603 (1871).

Substituir a carne

492. Quando se abandona a carne, deve-se substituí-la com uma variedade de cereais, nozes, verduras e frutas, os quais serão a um tempo nutritivos e apetitosos. ... O lugar da carne deve ser preenchido com alimento são e pouco dispendioso. — A Ciência do Bom Viver, 316, 317 (1905).

[Ocupar o lugar de alimento cárneo — 765 e 795]

[Alimento cárneo desnecessário onde há cereais, frutas e nozes — 138]

[Incluir um regime simples para visitas — 129]

[Cereais à mesa dos auxiliares — 444 e 651]

[À mesa de Ellen G. White — Apêndice 1:15-23.]

[Ensinar o use aos pacientes do Sanatório — 767]

Parte 3 — Pão

O bordão da vida

493. A religião levará as mães a fazerem pão da melhor qualidade. ... O pão deve ser perfeitamente assado, por dentro e por fora. A saúde do estômago requer que ele seja leve e seco. O pão é o verdadeiro bordão da vida, e portanto toda cozinheira deve ser excelente em fazê-lo. — Manuscrito 34, 1899.

Religião em um pão bem feito

494. Algumas pessoas julgam não ser dever religioso preparar devidamente a comida; daí, não procuram aprender a fazê-lo. Dei- [316]
xam o pão azedar antes de assá-lo, e o bicarbonato adicionado para remediar o descuido da cozinheira torna-o totalmente impróprio para o estômago humano. Requer reflexão e cuidado fazer bom pão. Há, porém, mais religião num bom pão do que muitos pensam. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 117 (1890).

495. É dever religioso de toda jovem cristã e de toda senhora aprender a fazer quanto antes pão bom, isento de acidez e leve, de farinha de trigo integral. — Testimonies for the Church 1:684 (1868).

[Indispensável o conhecimento quanto a fazer pão — 822]

Uso de bicarbonato no pão

496. O emprego do bicarbonato ou fermento em pó, no pão, é nocivo e desnecessário. O bicarbonato produz inflamação do estômago, envenenando muitas vezes todo o organismo. Muitas donas-de-casa julgam não poder fazer bom pão sem empregar o bicarbonato, mas isto é um erro. Se se derem ao incômodo de aprender melhores métodos, seu pão será mais saudável e, a um paladar natural, muito mais agradável.

[O uso de bicarbonato na feitura de pão — Ver bicarbonato e fermento em pó — 565 e 569]

Uso de leite em pão fermentado

No fazer pão crescido, ou levedado, não se devia empregar leite em lugar de água. Isto representa despesa adicional, e torna o pão menos saudável. O pão que leva leite não se conserva bem tanto

tempo depois de assado, como o que é feito com água, e fermenta mais facilmente no estômago.

Pão fermentado quente

O pão deve ser leve e agradável. Nem o mais leve vestígio de acidez se deve tolerar. Os pães devem ser pequenos, e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, os germes do fermento sejam destruídos. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Isto não
[317] se aplica, entretanto, ao pão sem levedar. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é a um tempo saboroso e saudável. ...

Torradas

Torradas são dos mais digestíveis e aprazíveis alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Pode-se conservar esse pão num lugar seco por muito mais tempo que o pão comum e, se posto novamente ao forno um pouco antes de ser servido, ficará como torrado de fresco. — A Ciência do Bom Viver, 300-302 (1905).

[Torradas boas para a refeição noturna — 273]
[Torradas na alimentação de E. G. White — Apêndice 1:22.]

O pão velho preferível ao novo

497. Pão de dois ou três dias é mais saudável do que o novo. O pão secado ao forno é um dos mais saudáveis artigos de alimentação. — Carta 142, 1900.

Os males do pão azedo

498. Achamos com freqüência o pão de farinha integral pesado, azedo e apenas parcialmente assado. Isto acontece por falta de interesse em aprender, e de cuidado no desempenho do importante dever de cozinhar. Achamos por vezes sonhos ou biscoitos brandos, secados, não cozidos, e outras coisas semelhantes. E então os cozinheiros vos dirão que podem trabalhar muito bem na velha maneira

de cozinhar, mas para dizer a verdade, suas famílias não gostam de pão integral; que morreriam de fome se vivessem assim.

Tenho dito comigo mesma: Não me admiro disto. É sua maneira de preparar a comida que a torna tão insípida. Comer coisas assim faria certamente dispépticos. Esses pobres cozinheiros, e os que lhes têm de comer os alimentos, dir-lhes-ão com seriedade que a reforma de saúde não lhes vai bem.

O estômago não tem capacidade para converter um pão inferior, pesado, azedo, em bom alimento; mas esse mau pão converterá um estômago saudável num órgão enfermo. Os que ingerem tal comida [318]
sabem que estão perdendo a resistência. Não há razão para isto? Algumas dessas pessoas denominam-se reformadores da saúde, mas não o são. Não sabem cozinhar. Preparam bolos, batatas, e pão integral, mas há a mesma rotina, com pouca variação, e o organismo não é fortalecido. Parece que julgam perdido o tempo dedicado a obter cabal experiência no preparo de alimento saudável e saboroso. ...

Encontramos dispépticos em muitas famílias, e com freqüência a causa é o pão deficiente. A dona da casa julga que não deve ser lançado fora, e comem-no. É esta a maneira de dispor de um pão mal feito? Pô-lo-ão os senhores no estômago para ser convertido em sangue? Tem esse órgão capacidade de tornar bom o pão azedo? Pão pesado em leve? Pão mofado em novo?...

Muita esposa e mãe que não recebeu a devida educação e a quem falta habilidade no departamento culinário, está presenteando diariamente sua família com alimento mal preparado que lhe está seguramente destruindo os órgãos digestivos, formando má qualidade de sangue, e trazendo com freqüência um ataque agudo de moléstia inflamatória e causando morte prematura. Muitos foram levados à morte por comerem pão pesado e azedo. Foi-me relatado um caso de uma menina empregada que fez uma fornada de pão azedo e pesado. Para ver-se livre dele e ocultar o caso, atirou-os a um casal de grandes porcos. Na manhã seguinte, o dono da casa encontrou mortos os animais e, examinando a gamela, encontrou pedaços daquele pão pesado. Fez averiguações, e a jovem confessou o que fizera. Não pensara no efeito que tal pão teria nos porcos. Se pão azedo e pesado mata porcos, que podem devorar cascavéis, e quase tudo quanto é detestável, que efeito terá no delicado órgão que

é o estômago humano? — Testimonies for the Church 1:681-684 (1868).

A vantagem de usar pão e outros alimentos sólidos

499. Grande cuidado precisa tomar-se ao fazer-se a mudança do alimento cárneo para o regime vegetariano, de prover-se a mesa
[319] de alimentos sabiamente preparados, bem cozinhados. Comer tanto mingau é um erro. A comida seca, que requer mastigação, é muito preferível. As preparações de alimentos saudáveis são uma bênção a esse respeito. O bom pão integral e pãezinhos, preparados de maneira simples, todavia com diligente esforço, serão saudáveis. O pão nunca deve ter a mais leve acidez. Deve ser assado até que esteja completamente cozido. Assim se evitará toda a maciez e pegajosidade.

Para os que as podem usar, as boas verduras, preparadas de modo saudável, são melhores que os mingaus ou papas. As frutas usadas com pão perfeitamente cozido de dois ou três dias, serão mais benéficas que o pão fresco. Isto, com mastigação lenta e cabal, fornecerá tudo quanto o organismo necessita. — Manuscrito 3, 1897.

[Bom pão em lugar de alimentos suculentos — 312]

Biscoitos quentes

500. Biscoitos quentes e alimentos cárneos são de todo contrários aos princípios da reforma de saúde. — (Escrito em 1884) EUT, 2.

501. Biscoitos com bicarbonato, quentes, são muitas vezes usados com manteiga, e comidos como dieta escolhida; os fracos órgãos digestivos, porém, não podem deixar de sentir o abuso que lhes é infligido. — Carta 72, 1896.

502. Temos voltado ao Egito em vez de avançar para Canaã. Não inverteremos a ordem das coisas? Não teremos comida simples e saudável em nossas mesas? Não dispensaremos os biscoitos quentes, que só causam dispepsia? — Carta 3, 1884.

[Uma causa de dispepsia — 720]

Broas e pãezinhos

503. Biscoitos quentes, crescidos com bicarbonato ou fermento em pó, nunca devem aparecer em nossa mesa. Tais artigos são ina-

propriados para entrar no estômago. Pão fermentado quente, de qualquer espécie, é de difícil digestão. Broas de farinha integral, a um tempo saborosas e saudáveis, podem ser feitas de farinha in- [320] tegral, misturadas com água pura e fria e leite. É, porém, difícil ensinar simplicidade a nosso povo. Quando recomendamos broas de farinha integral, nossos amigos dizem: "Oh, sim, sabemos fazer!" Ficamos muito decepcionados quando elas aparecem, crescidas com fermento em pó ou com leite azedo e bicarbonato. Isto não testifica da reforma. A farinha integral, misturada com água pura e leve e com leite, dá as melhores broas que já comemos. Caso a água seja salobra, empregue-se mais leite natural, ou acrescente-se um ovo à massa. As broas devem ser perfeitamente assadas em forno bem aquecido, com fogo constante.

Para fazer pãezinhos, usai água leve e leite, ou um pouco de nata; fazei uma massa dura e bem amassada como para bolachas de água e sal. Assai na grelha do forno. Eles são deliciosos. Pedem cabal mastigação, o que é um benefício tanto para os dentes como para o estômago. Dão bom sangue, e comunicam força. Com tal pão, e abundância de frutas, verduras e cereais que nosso país produz em abundância, não se devem desejar maiores iguarias. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1883.

Pão de farinha integral melhor que o branco

504. O pão de farinha branca não pode comunicar ao organismo a nutrição que se encontra no pão integral. O uso comum do pão de farinha *beneficiada,* não pode manter o organismo em condições saudáveis. Ambos vós tendes fígado inativo. O uso da farinha branca agrava as dificuldades sob que estais trabalhando. — Testimonies for the Church 2:68 (1868).

505. Para o pão, não é a melhor a farinha branca, superfina. Seu uso nem é saudável nem econômico. A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa freqüente de prisão de ventre e outras condições insalubres. — A Ciência do Bom Viver, 300 (1905).

[Farinha integral, o melhor para o corpo — 171, 495, 499 e 503]

[Cereais devem ser usados em estado natural — 481]

[Pão integral em reuniões campais — 124]

[Dever religioso saber como fazer pão de boa qualidade com
[321] farinha integral — 392]

Podem variar-se os cereais no pão

506. Farinha de trigo sozinha não é o melhor para um regime contínuo. Uma mistura de trigo, aveia e centeio seria mais nutritivo do que o trigo destituído de suas propriedades nutritivas. — Carta 91, 1898.

Pães doces

507. Pães e bolachas doces, raramente temos em nossa mesa. Quanto menos comidas doces comermos, melhor; elas causam perturbações no estômago, e produzem impaciência e irritabilidade nos que se habituam a usá-las. — Carta 363, 1907.

508. É bom deixar fora o açúcar nas bolachas que se fazem. Alguns gostam mais das bolachas mais doces, mas estas são nocivas aos órgãos digestivos. — Carta 37, 1901.

[Bolachas doces — 410]

[O pão não saboreado pelas pessoas acostumadas a comidas suculentas e grandemente temperadas — 563]

Parte 4 —Verduras

Verduras frescas, preparadas com simplicidade

509. Todos devem estar relacionados com o valor especial das frutas e das verduras frescas do pomar e da horta. — Manuscrito 13, 1911.

[Estimular o uso de verduras — 490]

[Não maior regalo — 503]

510. Frutas, cereais e verduras, preparadas com simplicidade, livres de condimento e gordura de toda espécie, fazem, com leite e nata, o mais saudável regime. Comunicam nutrição ao organismo, e dão um poder de resistência e um vigor intelectual não produzidos por um regime estimulante. — [CTBH] Conselhos Sobre Saúde, 115 (1890).

[Frutas, cereais e verduras, bom alimento para visitas — 129]

[Perigo de usar verduras deterioradas — 469]

[Contaminado pelo uso de gordura no preparo — 320]

[No regime escolhido pelo Criador — 471]

[Constituinte de alimentos saudáveis — 403, 404, 407 e 810] [322]

511. Para os que as podem usar, boas verduras, preparadas de maneira saudável, são alimento melhor que as papas ou mingaus. — Manuscrito 3, 1897.

512. As verduras devem ser tornadas apetitosas com um pouco de leite ou nata, ou algo equivalente. — Testimonies for the Church 9:162 (1909).

Parte de um regime completo

513. Os cereais, frutas e verduras simples, têm todas as propriedades nutritivas necessárias para formar bom sangue. Isto um regime cárneo não pode efetuar. — Carta 70, 1896.

[No regime adequado — 483, 484 e 486]

Abundância de verduras

514. Somos constituídos daquilo que comemos. Fortaleceremos as paixões animais comendo alimentos animais? Em vez de educar o gosto por um regime grosseiro, é mais que tempo de nos estar educando para viver de frutas, cereais e verduras. ... Uma variedade de pratos simples, perfeitamente saudáveis e nutritivos, podem ser providos à parte de carne. Homens de bom apetite precisam ter abundância de verduras, frutas e cereais. — Carta 3, 1884.

[Para a mesa dos auxiliares — 444 e 651]

[Para tomar o lugar de alimentos cárneos — 492, 649, 765 e 795]

[Substituir alimentos suculentos — 312]

[Não saboreados pelos que estão acostumados a transgredir as leis da Natureza — 204 e 563]

[Regime cárneo, verduras em segunda mão — 482]

515. É intenção do Senhor levar Seu povo a voltar a viver de simples frutas, verduras e cereais. — Carta 72, 1896.

Alguns não podem usar verduras

516. Há, em uma instituição médica, apetites diversos a satisfazer. Alguns exigem verduras bem preparadas para satisfazer-lhes [323]

a necessidades peculiares. Outros não têm sido capazes de usar verduras sem sofrer as conseqüências. — Carta 45, 1903.

Batatas inglesas e doces

517. Não cremos que batatas fritas sejam saudáveis, pois há mais ou menos gordura ou manteiga em seu preparo. Boas batatas cozidas ou assadas, servidas com nata e um pouco de sal, são as mais saudáveis. As sobras das batatas inglesas e doces são preparadas com um pouco de nata e de sal, e tornadas a assar, não fritar; são excelentes. — Carta 322, 1905.

Feijão, prato saudável

518. Outro prato muito simples mas saudável, é feijão cozido ou assado. Dilua-se uma parte dele n'água, adicione-se leite ou nata, e faça-se uma sopa. — Testimonies for the Church 2:603 (1871).

Cultivar e conservar legumes

519. Muitos não vêem a importância de terem terras para cultivar, e de produzirem frutas e legumes, para que sua mesa seja provida com essas coisas. Sou instruída a dizer a toda família e toda igreja: Deus vos abençoará quando operardes vossa salvação com temor e tremor, temendo que, por falta de sabedoria no tratamento do corpo, venhais a arruinar o plano de Deus a vosso próprio respeito. — Carta 5, 1904.

[Todos devem estar familiarizados com o valor das frutas e dos legumes frescos vindos do pomar e da horta — 480]

520. Devem-se tomar providências para obtenção de um suprimento de milho doce seco. Abóboras podem ser secadas, sendo usadas com proveito para fazer tortas durante o inverno. — Carta 195, 1905.

Verduras e tomates no regime de Ellen G. White

521. Falais quanto a meu regime. Não me tenho apegado tanto a uma coisa que não seja capaz de comer qualquer outra. Mas no
[324] que respeita a verduras, não precisais preocupar-vos; pois sei com certeza que na região em que morais há muitas espécies de produtos

vegetais que posso usar como verduras de folha. Poderei obter as folhas da labaça amarela, o tenro dente-de-leão e mostarda. Haverá ali provisão muito maior, que na Austrália era possível obter, e de qualidade superior. E caso não houvesse nenhuma outra coisa, há os produtos cereais. — Carta 31, 1901.

522. Perdi o apetite algum tempo antes de ir para o Leste. Agora, porém, voltou; e sinto muita fome ao chegar a hora das refeições. Meus cardos verdes bem preparados com nata esterilizada e suco de limão, são muito apetitosos. Tomo sopa de aletria com tomate numa refeição, e verduras de folhas na seguinte. Recomecei a refeição de batatas. Todos os meus alimentos me parecem saborosos. Sou como um doente de febre que ficou meio morto de fome, e encontro-me em perigo de comer em excesso. — Carta 10, 1902.

523. Os tomates que mandastes eram muito bons e deliciosos. Verifico que os tomates são o melhor artigo de alimentação para mim. — Carta 70, 1900.

[Ver também o Apêndice 1:16, 22, 23.]

524. Plantamos suficiente milho e ervilhas para nós e nossos vizinhos. O milho doce, secamos para usar no inverno; então, quando precisarmos dele, moeremos num moinho, e cozinhá-lo-emos. Isto proporciona sopas e outros pratos mais saborosos. ...

No tempo das uvas, temo-las em abundância, e assim também ameixas e maçãs, certa quantidade de cerejas, pêssegos, pêras e azeitonas que nós mesmos preparamos. Cultivamos também grande quantidade de tomates. Nunca apresento desculpas pela comida que temos na mesa. Não creio que Deus Se agrade de que assim façamos. Nossas visitas comem como nós comemos, e parecem ter prazer em nosso cardápio. — Carta 363, 1907.

[Milho usado por E. G. White — Apêndice 1:22, 23.]

[Cautela quanto a usar com fruta — 188 e 190]

[Cautela quanto a usar verduras com sobremesas — 189 e 722]

[Em regime de E. G. White — Apêndice 1:4, 8, 15.] [325]

[326]

[327]

Capítulo 19 — Sobremesas

Parte 1 — Açúcar

525. Açúcar não é bom para o estômago. Causa fermentação, e isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor. — Manuscrito 93, 1901.

526. De ordinário se usa demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces, são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

[Ver leite e açúcar — 533 e 536]

[Usar pouco em conservas de frutas — 476]

[Um pouco de açúcar permitido — 550]

527. O açúcar abarrota o organismo. Entrava o trabalho da máquina viva.

Houve um caso na comarca de Montcalm, Michigan, ao qual me referirei. Tratava-se de um nobre homem. Tinha um metro e oitenta de altura e era de belo aspecto. Fui chamada a visitá-lo, quando se achava doente. Já havia conversado com ele, acerca de sua maneira de viver. "Não me agrada o aspecto de seus olhos", disse-lhe eu. Ele usava grande quantidade de açúcar. Perguntei-lhe porque fazia isso. Disse que abandonara o uso da carne e não conhecia melhor substituto do que o açúcar. Seu alimento não o satisfazia, simplesmente porque a esposa não sabia cozinhar.

Alguns de vós mandais vossas filhas, já quase adultas, para a escola, a fim de aprenderem as ciências antes de saberem cozinhar, quando isto devia ser considerado de primeira importância. Aí estava uma mulher que não sabia cozinhar; não aprendera a preparar alimento saudável. A esposa e mãe era deficiente neste importante
[328] ramo de educação; e em resultado, visto como o alimento mal cozido não era suficiente para satisfazer às demandas do organismo, era ingerido açúcar imoderadamente, o que provocava um estado

doentio de todo o organismo. A vida daquele homem era sacrificada desnecessariamente à má cozinha.

Quando fui visitar esse doente, procurei explicar-lhes tão bem como pude, como deviam fazer, e logo ele começou, aos poucos, a melhorar. Mas imprudentemente usou suas forças quando não podia ainda, e comeu pequena porção de alimento de qualidade imprópria, e de novo baqueou. Desta vez não houve remédio para ele. Seu organismo assemelhava-se a uma viva massa de corrupção. Morreu vítima da má cozinha. Procurou fazer o açúcar substituir o alimento apropriado, e tão-somente piorou a situação.

Sento-me com freqüência à mesa de irmãos e irmãs, e vejo que eles usam grande quantidade de leite e açúcar. Isto sobrecarrega o organismo, irrita os órgãos digestivos, e afeta o cérebro. Tudo quanto embaraça o ativo funcionamento do maquinismo vivo, afeta muito diretamente o cérebro. E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial que a carne. Estas mudanças devem ser feitas com prudência, e o assunto deve ser tratado de maneira calculada a não desgostar e suscitar preconceito às pessoas a quem queremos ensinar e ajudar. — Testemunhos Selectos 1:190 (1870); Testimonies for the Church 2:369, 370.

[Pães doces e bolachas — 410, 507 e 508]

528. Não devemos ser dominados para pôr na boca alimento que produza uma condição mórbida, por mais que dele gostemos. Por quê? — Porque somos propriedade de Deus. Tendes uma coroa a conquistar, um Céu a ganhar, um inferno a evitar. Então, por amor de Cristo, eu vos pergunto: Quereis ter diante de vós a luz brilhando em raios límpidos e distintos, e desviar-vos-eis dela então, dizendo: “Eu gosto disto, e gosto daquilo”? Deus concita cada um de vós a começar a planejar, a cooperar com Ele em Seu grande cuidado e amor, para elevar, enobrecer e santificar toda a alma, e corpo e espírito, a fim de sermos coobreiros de Deus. ...

É melhor deixar em paz os doces. Deixai em paz aquelas sobremesas doces que são colocadas sobre a mesa. Não necessitais delas. Precisais de uma mente clara para pensar segundo a vontade de Deus. — The Review and Herald, 7 de Janeiro de 1902.

[Ver Parte III — torta, bolo, pastelarias e pudins]
[Balas e bombons não convém dar às crianças — 346] [329]

Venda de guloseimas no acampamento

529. Tive anos atrás um testemunho de reprovação para os gerentes em nossas reuniões campais, que levavam ao acampamento e vendiam a nosso povo queijo e outros artigos nocivos, e apresentavam doces à venda quando eu estava trabalhando para instruir os jovens e os adultos a porem o dinheiro que haviam gasto em bombons na caixa missionária, ensinando assim a seus filhos a abnegação. — Carta 25a, 1889.

530. Tem-me sido comunicada luz quanto aos alimentos providos em nossas reuniões campais. São por vezes trazidos ao acampamento artigos que não se harmonizam com os princípios da reforma de saúde.

Se havemos de andar na luz a nós dada por Deus, precisamos educar nosso povo, velhos e novos, a dispensar aquelas comidas que são ingeridas apenas por condescendência com o apetite. Nossos filhos devem ser ensinados a renunciarem às coisas desnecessárias como doces, chicletes, sorvetes e outras gulodices, para que possam pôr o dinheiro poupado por sua abnegação na caixa da renúncia, das quais deve haver uma em todo lar. Por essa maneira grandes e pequenas quantias seriam economizadas para a causa de Deus.

Não poucos entre os nossos, necessitam instrução acerca dos princípios da reforma de saúde. Há várias preparações inventadas por fabricantes de alimentos saudáveis, e recomendadas como perfeitamente inofensivas; tenho, porém, testemunho diverso a apresentar a esse respeito. Elas não são verdadeiramente saudáveis, e seu uso não deve ser estimulado. Precisamos apegar-nos mais estritamente a um regime simples de frutas, nozes, cereais e verduras.

Não sejam trazidos para nosso acampamento comidas e artigos de confeitaria em contradição com a luz comunicada a nosso povo quanto à reforma de saúde. Não expliquemos paliativamente a tentação de condescender com o apetite, dizendo que o dinheiro recebido da venda dessas coisas será empregado para as despesas com uma boa obra. Toda tentação dessa espécie com a condescendência egoísta deve ser firmemente resistida. Não nos persuadamos a nós
[330] mesmos a fazer o que é sem proveito para o indivíduo sob pretexto de advir daí um bem. Aprendamos individualmente o que significa

renunciar e ainda ser saudáveis e ativos missionários. — Manuscrito 87, 1908.

Açúcar no regime de Ellen G. White

531. Tudo é simples, todavia saudável porque não é reunido ao acaso. Não temos açúcar em nossa mesa. Nossa compota, em que confiamos, são maçãs assadas ou estufadas, adoçadas segundo a exigência antes de serem postas à mesa. — Carta 5, 1870.

532. Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar. Isto nunca reprovamos, seja em nossos escritos, seja em nossa pregação. Cremos que o gado se tornará tão doente que essas coisas ainda virão a ser rejeitadas, mas o tempo ainda não chegou para abolirmos inteiramente açúcar e leite em nossa mesa. — Carta 1, 1873.

Parte 2 — Leite e açúcar

533. Agora, quanto ao leite e açúcar: Sei de pessoas que ficaram atemorizadas com a reforma de saúde, e disseram que não queriam ter nada a ver com ela, por causa de falar contra o abundante uso dessas coisas. As mudanças devem ser feitas com grande cuidado; e devemos proceder cautelosa e sabiamente. Devemos seguir uma orientação que se recomende por si mesma aos homens e mulheres inteligentes da Terra. Grandes quantidades de leite e açúcar ingeridos juntos, são prejudiciais. Comunicam impurezas ao organismo. Os animais de que se obtém o leite, nem sempre são sadios. Podem estar doentes. Uma vaca pode estar aparentemente boa de manhã, e morrer antes da noite. Então, ela já estava enferma pela manhã, e seu leite estava contaminado, e vós não o sabíeis. A criação está enferma. As carnes estão infeccionadas. Pudéssemos nós saber que os animais estavam em perfeita saúde, e eu recomendaria que o povo comesse carne de preferência a grandes quantidades de leite com açúcar. Ela não causaria o mal que leite com açúcar ocasionam. O [331]
açúcar abarrota o organismo. Entrava o trabalho da máquina viva. — Testimonies for the Church 2:368, 369 (1870); Testemunhos Selectos 1:190.

534. Sento-me com freqüência à mesa de irmãos e irmãs, e vejo que eles usam grande quantidade de leite e açúcar. Isto sobrecarrega

o organismo, irrita os órgãos digestivos, e afeta o cérebro. — Testimonies for the Church 2:370 (1870); Testemunhos Selectos 1:190, 191.

[Para contexto, ver 527]

535. Alguns usam leite e grande quantidade de açúcar em mingaus, crendo que estão seguindo a reforma de saúde. O açúcar e o leite juntos, porém, estão sujeitos a causar fermentação no estômago, sendo assim nocivos. — [CTBH] Conselhos Sobre Saúde, 154 (1890).

536. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

[Sorvetes — 530 e 540]

[Ingestão de bolos com leite ou nata — 552]

Parte 3 — Tortas, bolos, pastéis, pudins

537. As sobremesas que levam tanto tempo a preparar, são, muitas delas, prejudiciais à saúde. — Fundamentos da Educação Cristã, 227.

Tentação à excesso de condescendência

538. Muitas são as mesas em que, havendo o estômago recebido tudo quanto ele requer para levar avante seu trabalho de nutrir apropriadamente o organismo, vem outra série, consistindo em tortas, pudins e caldas grandemente condimentadas. ... Muitos, se bem que já tenham comido bastante, ultrapassarão os limites, e comerão a tentadora sobremesa que, entretanto, está longe de se demonstrar um bem para eles. ... Se os extraordinários oferecidos para sobremesa fossem totalmente dispensados, seria um benefício. — Carta 73a,
[332] 1896.

539. Porque é moda, em harmonia com um apetite mórbido, o bolo substancioso, tortas, e pudins e tudo quanto é nocivo, é aglomerado no estômago. A mesa deve estar carregada de variedades, do contrário o apetite corrompido não se satisfaz. Pela manhã, esses escravos do apetite estão muitas vezes com mau hálito e têm a língua saburrosa. Não gozam saúde, e cogitam por que sofrem

dores, dói-lhes a cabeça, sofrem vários males. — Spiritual Gifts 4:130 (1864).

540. A família humana tem condescendido com o crescente desejo de comida requintada, até que se tornou moda acumular todas as iguarias possíveis no estômago. Especialmente nas festas, condescende-se quase sem restrições com o apetite. Toma-se parte em almoços requintados e jantares tardios, os quais consistem em carnes altamente condimentadas com molhos fortes, bem como bolos confeitados, tortas, sorvetes, etc. — Healthful Living, 53 (1865).

541. Porque é moda, muitos que são pobres e dependem do trabalho de cada dia, se dão à despesa de preparar para as visitas diversas espécies de bolos confeitados, conservas, tortas, e uma variedade de comidas da moda, as quais só prejudicam aos que delas participam; quando, ao mesmo tempo, necessitam dessa importância gasta para comprar roupas para si e seus filhos. O tempo ocupado em preparar comidas para satisfazer ao gosto à custa do estômago, devia ser consagrado à instrução moral e religiosa de seus filhos. — Healthful Living, 54 (1865).

[Para contexto, ver 128]

[Alimentos condimentados suscitam desejo de estimulantes — 203]

Não faz parte do regime saudável e nutritivo

542. Muitos compreendem a maneira de fazer diversas qualidades de bolos, mas esta não é a melhor qualidade de alimento a ser posta na mesa. Bolos doces, bem como os pudins e cremes, causarão perturbações nos órgãos digestivos; e por que tentaremos os que rodeiam a mesa pondo-lhes diante tais artigos? — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894. [333]

543. Alimentos cárneos e bolos e tortas requintados, preparados com especiarias de qualquer espécie, não são o regime mais nutritivo e saudável. — Testimonies for the Church 2:400 (1870).

544. As sobremesas ingeridas em forma de cremes são tendentes a causar mais mal que bem. Frutas, caso possam ser obtidas, são o melhor artigo de alimentação. — Carta 91, 1898.

545. De ordinário se usa demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces, são causa ativa de má digestão.

Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

546. Esforcem-se diligentemente os que advogam a reforma de saúde a fazerem dela tudo quanto professam que ela é. Rejeitem qualquer coisa que seja nociva à saúde. Usem comida simples e saudável. As frutas são excelentes, e poupam muito trabalho de cozinha. Rejeitem as pastelarias requintadas, como os bolos, sobremesas e outros pratos preparados para tentarem o apetite. Comam menos qualidades de alimentos em uma refeição, e com ações de graças. — Carta 135, 1902.

Não são proibidas as sobremesas simples

547. A torta simples pode servir como sobremesa, mas quando uma pessoa come dois ou três pedaços meramente para satisfazer a um apetite desordenado, desqualifica-se para o serviço de Deus. Alguns, depois de partilharem largamente de outros alimentos, comem a sobremesa, não porque dela necessitem, mas porque é saborosa. Se os convidarem a servir-se de outro pedaço, a tentação é demasiado grande para resistirem, e dois ou três pedaços de torta são acrescentados ao peso já colocado sobre o estômago. O que assim faz nunca se educou em exercer renúncia. A vítima do apetite está tão apegada a sua maneira de ser, que não pode ver o dano que se está causando
[334] a si próprio. — Carta 17, 1895.

548. Então, quando ela necessitava roupas extras, ou alimento a mais, e isto de qualidade simples se bem que nutritiva, não lhe era concedido. Seu organismo ansiava por material para converter em sangue; ele, porém, não lho provia. Uma quantidade moderada de leite e açúcar, um pouco de sal, pão branco levedado com fermento para uma variação, farinha integral preparada numa variedade de maneiras por outras mãos que não as suas próprias, bolo simples com passas, pudim de arroz com passas, ameixas e figos, ocasionalmente, e muitos outros pratos que eu poderia mencionar, haveriam satisfeito as exigências do apetite. — Testimonies for the Church 2:383, 384 (1870).

549. O alimento posto diante dos pacientes deve ser de maneira a causar-lhes boa impressão. Os ovos podem ser preparados de várias

maneiras. A torta de limão não deve ser proibida. — Carta 127, 1904.

[Torta de limão usada por E. G. White — Apêndice 1:22.]

550. A sobremesa deve ser colocada na mesa e servida com o resto da comida; pois muitas vezes, depois de haver sido posto no estômago tudo quanto ele podia suportar, é trazida a sobremesa, sendo então demasiado para ele. — Carta 53, 1898.

Para mentes claras e corpos robustos

551. Quisera que fôssemos todos adeptos da reforma de saúde. Oponho-me ao uso de pastelarias. Essas misturas são prejudiciais; ninguém pode ter bons órgãos digestivos e um cérebro claro, comendo largamente bolachas doces e bolo de nata e toda espécie de tortas, e partilhando de grande variedade de comidas na mesma refeição. Quando assim fazemos e depois nos resfriamos, todo o organismo fica tão obstruído e enfraquecido que não tem poder de resistência, nenhuma força para combater a doença. Eu preferiria um regime cárneo aos bolos e às pastelarias doces tão geralmente usados. — Carta 10, 1891.

552. Lembrem-se os adeptos da reforma de saúde que eles podem fazer mal publicando receitas que não recomendam a reforma. Grande cuidado precisamos tomar em fornecer receitas para cremes [335] e pastelarias. Caso seja ingerido bolo doce com leite ou nata para sobremesa, haverá fermentação no estômago, e então os pontos fracos no organismo humano a denunciarão. O cérebro será afetado pela perturbação gástrica. Isto se pode curar facilmente se as pessoas estudarem de causa para efeito, eliminando de seu regime aquilo que prejudica os órgãos digestivos e ocasiona dor de cabeça. Pela imprudência no comer, homens e mulheres são inabilitados para a obra que poderiam efetuar sem prejuízo para si mesmos, caso comessem com simplicidade. — Carta 142, 1900.

553. Estou convencida de que ninguém precisa se pôr doente ao preparar-se para a reunião campal, uma vez que observe as leis da saúde em sua cozinha. Se não fizerem nada de bolos nem tortas, mas prepararem simples pão integral, e se proverem de frutas em compota ou secas, não precisam ficar doentes ao se prepararem para

a reunião campal, tampouco durante a reunião. — Testimonies for the Church 2:602 (1871).

554. É melhor deixar de lado as coisas doces. Deixem em paz os pratos de sobremesas doces colocados à mesa. Os irmãos, deles não necessitam. Precisam de mente clara para pensar segundo a direção de Deus. Cumpre-nos agora seguir os princípios da reforma de saúde. — The Review and Herald, 7 de Janeiro de 1902.

[Bolos, tortas, sorvetes, servidos em almoços requintados e ceias fora de hora — 233]

[Preparativos para reuniões da moda — 128]

[Educar o apetite a aceitar um regime simples — 245]

[O jejum auxilia a vencer o apetite pervertido — 312]

[Embora pastéis de carne moída, condimentos, etc., estejam descartados, a comida deve ser preparada com cuidado — 389]

[Bolos ou tortas não devem ser incluídos nos preparativos para a reunião campal — 57 e 74]

[Comidas requintadas e sobremesas não servidas em casa dos White — Apêndice 1:14, 13.]

[Quanto menos condimentos e sobremesas, melhor — 193]

[Sobremesas substanciosas servidas com verduras — 722]

[Requintadas pastelarias desarranjam o estômago e excitam os nervos — 356]

[Efeitos detrimentes de sobremesas no regime infantil — 288, 350, 355 e 360]

[Alimentos requintadas não são o melhor para os de trabalho sedentário — 225]

[Fazer um concerto com Deus para deixar o uso de alimentos
[336] requintados — 41]

[337]

[338]

[339]

Capítulo 20 — Condimentos, etc.

Parte 1 — Temperos e condimentos

555. Os condimentos, tão freqüentemente usados pelos mundanos, são de molde a arruinar a digestão. — Carta 142, 1900.

556. Sob a denominação de estimulantes e narcóticos se acha classificada grande variedade de artigos que, conquanto usados como comida ou bebida, irritam o estômago, envenenam o sangue e excitam os nervos. Seu uso é um positivo mal. Muitos procuram a excitação dos estimulantes porque, no momento, são aprazíveis os resultados. Há sempre, porém, uma reação. O uso de estimulantes não naturais tende sempre ao excesso, sendo agente ativo em promover a degeneração e a ruína.

Nesta época de pressa, quanto menos excitante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os picles, e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. O estado de inflamação do estômago do bêbado é muitas vezes pintado para ilustrar os efeitos das bebidas alcoólicas. Condição semelhante de inflamação é produzida pelo uso de condimentos irritantes. Dentro em pouco a comida comum não satisfaz o apetite. O organismo sente necessidade, forte desejo de alguma coisa mais estimulante. — A Ciência do Bom Viver, 325 (1905).

557. Condimentos e especiarias usados no preparo do alimento que vai para a mesa, ajuda tanto a digestão como o chá, o café e a bebida supostamente auxiliam o trabalhador a executar sua tarefa. Havendo desaparecido os efeitos imediatos, fazem cair tão abaixo do nível quanto acima deles foram as pessoas elevadas por essas substâncias estimulantes. O organismo é enfraquecido. O sangue é contaminado, sendo inflamação o seguro resultado. — EUT, 6 (1896).

Os temperos irritam o estômago e causam desejos mórbidos

558. Nossas mesas só devem apresentar a comida mais saudável, [340] isenta de toda substância irritante. O forte desejo de tomar bebida alcoólica é estimulado pelo preparo de alimentos condimentados e com especiarias. Isto ocasiona um estado febril no organismo, e vem a sede de bebidas aliar-se à irritação. Em minhas amiudadas viagens pelo continente, não freqüento restaurantes, carros-restaurantes ou hotéis, pela simples razão de que eu não posso comer o que ali é proporcionado. Os pratos são altamente temperados com sal e pimenta, ocasionando sede quase intolerável. ... Esses pratos irritariam as delicadas membranas do estômago. ... Tal é a comida comumente servida nas mesas da moda, e dada às crianças. Seu efeito é causar nervosismo e criar uma sede que a água não pode extinguir. ... O alimento deve ser preparado da maneira mais simples possível, livre de condimentos e especiarias, e mesmo de indevida porção de sal. — The Review and Herald, 6 de Novembro de 1883.

[As comidas com especiarias criam o desejo de bebidas às refeições — 570]

559. Muitos têm condescendido tanto com o paladar, que a menos que tenham justamente o alimento exigido pelo mesmo, não encontram prazer nele. Caso lhes sejam postas adiante comidas condimentadas, fazem o estômago trabalhar aplicando-lhe esse causticante açoite; pois esse estômago tem sido tratado de tal modo que não reconhece comida não estimulante. — Carta 53, 1898.

560. Pratos requintados são postos diante das crianças — comidas condimentadas, molhos fortes, bolos e pastelarias. Essas comidas altamente temperadas irritam o estômago, e ocasionam apetite mórbido quanto a estimulantes ainda mais fortes. Não somente é o apetite tentado pelas comidas não apropriadas, das quais as crianças têm permissão de ingerir abundância às refeições, mas é-lhes permitido ainda comerem entre as refeições; e quando essas crianças chegam aos doze ou catorze anos, são com freqüência positivos dispépticos.

Talvez já tenham visto a gravura do estômago de alguém dado à bebida forte. Estado idêntico se produz sob a influência irritante de especiarias causticantes. Com o estômago em tais condições, há um desejo mórbido de alguma coisa mais para satisfazer às exigências do

apetite — alguma coisa mais e mais forte. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

[Para contexto, ver 355] [341]

Seu uso, causa de desmaios

561. Há uma classe que professa crer na verdade, os quais não usam fumo, rapé, chá ou café, e no entanto são culpados de satisfazer o apetite de maneira diferente. Anseiam por carnes altamente temperadas, com molhos fortes, e seu apetite tornou-se tão pervertido que nem mesmo se satisfazem com carne, a menos que seja preparada da maneira mais prejudicial. O estômago fica febril, os órgãos digestivos são sobrecarregados, e contudo o estômago trabalha arduamente para dispor da carga que lhe é imposta. Depois de haver o estômago efetuado sua tarefa, torna-se exausto, o que causa desfalecimento. Aqui é onde muitos se enganam, pensando que é a necessidade de alimento que produz essa sensação, e sem darem ao estômago tempo para descansar, tomam mais alimento, o que remove temporariamente a fraqueza. E quanto mais se condescende com o apetite, tanto mais clamará ele por satisfação. — Spiritual Gifts 4:129 (1864).

562. As especiarias irritam a princípio as tenras mucosas do estômago, mas no final destroem a natural sensibilidade dessa delicada membrana. O sangue se torna febricitante, despertam-se as propensões animais, ao passo que as faculdades morais e intelectuais são enfraquecidas, e tornam-se servas das paixões inferiores. A mãe deve cuidar em pôr diante de sua família uma alimentação simples, se bem que nutritiva. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114 (1890).

563. As pessoas que tenham condescendido com o apetite para comer livremente carne, molhos altamente condimentados e várias espécies de bolos requintados e conservas, não podem desde logo ter prazer num regime simples e saudável. Seu paladar está tão pervertido que não têm apetite para seguir um regime saudável de frutas, pão simples e verduras. Não devem esperar que logo a princípio tenham prazer em tomar alimento tão diferente daquele com o qual têm condescendido. — Spiritual Gifts 4:130 (1864).

564. Com toda a preciosa luz que nos tem sido continuamente comunicada nas publicações sobre saúde, não nos podemos permitir viver descuidadamente, numa vida desatenta, comendo e bebendo
[342] a nosso bel-prazer e condescendendo com o uso de estimulantes, narcóticos e condimentos. Tomemos em consideração que possuímos uma alma a salvar ou a perder, e que é de conseqüência vital a maneira por que nos relacionamos com a questão da temperança. É de grande importância procedermos bem individualmente tendo compreensão inteligente do que devemos comer e beber, e de como nos cumpre viver a fim de conservar a saúde. Todos estamos sendo provados a ver se aceitaremos os princípios da reforma de saúde ou seguimos a direção da condescendência com o próprio eu. — Manuscrito 33, 1909.

[Os adeptos da reforma em matéria de temperança devem despertar para os males provenientes do uso de condimentos — 747]

[Se bem que sejam rejeitados os pastéis de carne picada, as especiarias, etc., o alimento deve ser cuidadosamente preparado — 389]

[O tempo gasto no preparo de comidas temperadas com especiarias, que arruínam a saúde, azedam o temperamento e obscurecem a razão — 234]

[Especiarias e condimentos permitidos às crianças — 348, 351, 354 e 360]

[Comidas grandemente temperadas estimulam a comer em excesso e produzem estado desassossegado — 351]

[O franco uso de picles e condimentos por uma criança nervosa e irritável — 574]

[Não pode ser convertido em bom sangue — 576]

[Recusa de pratos requintados e temperos fortes, etc., demonstra serem os obreiros praticantes da reforma de saúde — 227]

[Paixões animais excitadas por alimentos condimentados — 348]

[As comidas levadas para a reunião campal devem ser livres de especiarias e gorduras — 124]

[Especiarias não usadas em casa dos White — Apêndice 1:4.]

[Alimentos com especiarias e condimentos excitam os nervos e enfraquecem o intelecto — 356]

[A bênção de um regime isento de especiarias — 119]

[São melhores as comidas simples, isentas de especiarias — 487]

[Os que desejam fortemente condimentos devem ser esclarecidos — 779]

Parte 2 — Bicarbonato e fermento em pó

565. O emprego do bicarbonato ou fermento em pó, no pão, é nocivo e desnecessário. O bicarbonato produz inflamação do estômago, envenenando muitas vezes todo o organismo. Muitas donas-de-casa julgam não poder fazer bom pão sem empregar o bicarbonato, mas isto é um erro. Se se derem ao incômodo de aprender melhores métodos, seu pão será mais saudável e, a um paladar natural, muito mais agradável. — A Ciência do Bom Viver, 300, 301 (1905). [343]

566. Bolachas levedadas com bicarbonato ou fermento em pó, nunca devem aparecer quentes na mesa. Tais preparados são impróprios para entrar no estômago. Pão levedado quente de qualquer espécie é de difícil digestão.

Broinhas a um tempo saudáveis e apetitosas podem ser feitas com farinha integral, misturadas com água pura, fria e leite. Mas é difícil ensinar a nosso povo simplicidade. Quando recomendamos broinha de farinha integral, nossos amigos dizem: "Oh! sim, sabemos fazê-los!" Ficamos muito decepcionados quando elas aparecem, crescidas com fermento em pó ou com leite azedo e bicarbonato. Essas pessoas não dão demonstração de reforma. A farinha integral, misturada com água pura e branda, e leite produz as melhores broinhas que já provamos. Se a água é salobra, empregue-se mais leite fresco, ou adicione-se um ovo à massa. As broinhas devem ser inteiramente assadas num forno bem aquecido, com fogo firme. — The Review and Herald, 8 de Maio de 1883.

567. Vejo em minhas viagens famílias inteiras sofrendo doenças em conseqüência de deficiência na cozinha. Raramente se vê em sua mesa pão saboroso, saudável. Biscoitos amarelos com bicarbonato e pão pesado e pegajoso estão estragando os órgãos digestivos de dezenas de milhares. — The Health Reformer, Agosto de 1873.

568. Alguns não sentem ser dever religioso preparar devidamente o alimento; daí não buscarem aprender a fazê-lo. Deixam o pão ficar azedo antes de assá-lo, e o bicarbonato adicionado a fim de remediar o descuido da cozinheira torna-o totalmente impróprio para

o estômago humano. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49; Conselhos Sobre Saúde, 117 (1890).

569. Vemos peles emaciadas, e queixosos dispépticos onde quer que vamos. Quando nos sentamos à mesa e comemos a comida preparada da mesma maneira por que tem sido feita há meses, talvez anos, admiro-me de que essas pessoas estejam vivas. O pão e as bolachas estão amarelos de bicarbonato. Esse recurso do bicarbonato destina-se a poupar um pouco de cuidado; em virtude de esquecimento, o pão é deixado azedar muitas vezes antes de assar, e para
[344] remediar o mal, acrescenta-se uma grande porção de bicarbonato, o que apenas o torna totalmente impróprio para o estômago humano. O bicarbonato não deve ser de forma alguma introduzido no estômago; pois seu efeito é terrível. Ele corrói as mucosas do estômago, ocasiona inflamação, e envenena com freqüência todo o organismo. Alguns alegam: "Não posso fazer broinhas ou bom pão a não ser que empregue bicarbonato ou fermento em pó." Certamente poderão, se se tornarem alunos e estiverem dispostos a aprender. Não é a saúde de sua família de suficiente valor para inspirar-lhes a ambição de aprender a cozinhar e a comer? — Testimonies for the Church 2:537 (1870).

Parte 3 — Sal

570. Não useis sal em quantidade, evitai as conservas e comidas condimentadas, servi-vos de abundância de frutas e a irritação que reclama tanta bebida nas refeições desaparecerá em grande parte. — A Ciência do Bom Viver, 305 (1905).

571. Cumpre preparar o alimento de modo a ser não só apetitoso, como substancial. Não se deve subtrair ao corpo o que ele necessita. Eu uso sal e sempre o usei, porque o sal, em vez de produzir efeito deletério, é realmente essencial para o sangue. — Testimonies for the Church 9:162 (1909); Testemunhos Selectos 3:362.

572. Uma vez o Dr. _____ procurou ensinar nossa família a cozinhar segundo a reforma de saúde, tal como ele a entendia, sem sal nem qualquer outra coisa que temperasse a comida. Bem, decidi experimentar, mas fiquei com as forças tão reduzidas que tive de mudar; e começamos um método diferente, com grande êxito. Digo-vos isto porque sei que vos encontrais em real perigo. O alimento

deve ser preparado de maneira que seja nutritivo. Não devia ser privado daquilo que o organismo necessita. ...

Uso algum sal, e tenho-o sempre, porque segundo a instrução que me foi dada por Deus, esse artigo, em vez de ser deletério, é realmente essencial ao sangue. Os porquês e para quês disto, não sei, mas transmito-lhes a instrução segundo me foi dada. — Carta 37, 1901.

[Deve ser usado algum sal — 548]

[Evitar indevida quantidade de sal — 558]

[Algum sal usado por E. G. White — Apêndice 1:4.] [345]

Parte 4 — Molhos e vinagre

573. Nesta época de pressa, quanto menos estimulante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os picles, e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. — A Ciência do Bom Viver, 325 (1905).

574. Achava-me uma vez a uma mesa com várias crianças abaixo de doze anos. Foi servida carne em abundância, e então uma menina delicada e nervosa pediu picles. Entregaram-lhe um frasco de picles mistos, ardente de mostarda e picante de outros condimentos, e disso ela se serviu abundantemente. A criança era conhecida por seu nervosismo e irritabilidade de temperamento, e esses condimentos ardentes, eram de molde a produzir tal condição. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62; Fundamentos da Educação Cristã, 150, 151 (1890).

575. Os pastéis de carne e os picles, que jamais deveriam encontrar lugar em qualquer estômago humano, proporcionarão mísera qualidade de sangue. — Testimonies for the Church 2:368 (1870); Testemunhos Selectos 1:190.

576. Os órgãos que produzem o sangue não podem converter condimentos, pastéis de carne, picles e carnes doentes em sangue bom. — Testimonies for the Church 2:383 (1870).

[Para contexto ver 336]

577. Não useis sal em quantidade, evitai os picles e comidas condimentadas, servi-vos de abundância de frutas, e a irritação que

requer tanta bebida nas refeições desaparecerá em grande parte. — A Ciência do Bom Viver, 305 (1905).

[Picles irritam o estômago e tornam o sangue impuro — 556]

Vinagre

578. As saladas são preparadas com óleo e vinagre, há fermentação no estômago, e a comida não é digerida, mas decompõe-se ou apodrece; em conseqüência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de impurezas, e surgem perturbações hepáticas e renais. — Carta 9, 1887.

[Experiência individual no vencer o hábito do vinagre — Apên-
[346] dice 1:6.]

[347]

[348]

[349]

Capítulo 21 — Gorduras

Parte 1 — Manteiga

Reforma progressiva

579. Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniqüidade da raça caída, toda criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra.

Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita insalubre. — Testimonies for the Church 7:135 (1902); Testemunhos Selectos 3:138.

[Esforços de Tiago e Ellen White sobre educação de saúde, em que “positivo testemunho” foi dado contra “chá, café, carne, manteiga, condimentos”, etc., em 1871 — 803]

580. A manteiga é menos nociva quando comida no pão, do que empregada na cozinha; mas, em regra, melhor é dispensá-la inteiramente. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

[Biscoitos de bicarbonato e manteiga — 501]

Substituir por azeitonas, nata, nozes e comidas saudáveis

581. As azeitonas podem ser preparadas de modo tal que sejam comidas com bons resultados em cada refeição. O proveito visado com o uso da manteiga pode ser obtido substituindo-a por azeitonas devidamente preparadas. O óleo das azeitonas corrige a constipação, e para os tuberculosos e os que sofrem de inflamação e irritação do estômago, ela é melhor do que qualquer medicamento. Como alimento, é melhor do que qualquer gordura de segunda mão, de origem

animal. — Testimonies for the Church 7:134 (1902); Testemunhos
[350] Selectos 3:137.

582. Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne. O azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para o estômago inflamado, irritado. — A Ciência do Bom Viver, 298 (1905).

583. A indústria de alimentos saudáveis está em necessidade de meios e da ativa cooperação de nosso povo, para que efetue a obra que deve realizar. Seu desígnio é fornecer ao povo o alimento que tome o lugar da carne, e também leite e manteiga, os quais, devido a doenças do gado, estão-se tornando mais e mais objetáveis. — Australasian Union Conference Record, 1 de Janeiro de 1900.

[Substituir com nata — 586 e 610]

Não o melhor para crianças

584. Tem-se permitido que as crianças comam carne, condimentos, manteiga, queijo, carne de porco, pastelarias e temperos em geral. Também se lhes permite comer irregularmente e entre as refeições alimentos não saudáveis. Estas coisas realizam a sua obra de desarranjar o estômago, excitando os nervos a ação fora do natural, e debilitam o intelecto. Não compreendem os pais que estão semeando a semente que produzirá enfermidade e morte. — Testimonies for the Church 3:136 (1873).

[Manteiga, estimulante — 61]
[Amplo uso de manteiga por crianças — 288, 356 e 364]
[Evitar manteiga, por princípio — 389]

O uso à vontade prejudica a digestão

585. Não se deve pôr manteiga à mesa; porque se assim se fizer, alguns dela se servirão à vontade, o que prejudicará a digestão. O irmão, porém, poderia ocasionalmente usar um pouco de manteiga no pão frio, caso isto torne o alimento mais apetecível. Isto lhe faria muito menos mal do que limitar-se ao preparo de alimentos que não
[351] são saborosos. — Carta 37, 1901.

Quando não se pode obter a manteiga mais pura

586. Não como senão duas refeições por dia, e sigo ainda a luz que foi comunicada trinta e cinco anos atrás. Não como carne. Quanto a mim, assentei a questão da manteiga. Não a uso. Esta questão deve ser facilmente assentada em todo lugar onde não se possa conseguir o artigo mais puro. Temos duas boas vacas de leite, uma Jersey e uma Holandesa. Usamos nata, e todos estamos satisfeitos com isto. — Carta 45, 1903.

[Uso de nata em vez de manteiga em casa dos White — Apêndice 1:20, 23.]

[Uso de manteiga em casa dos White — Apêndice 1:4.]

[Manteiga ausente da mesa em casa dos White, mas usada em cozinhar — Apêndice 1:4.]

[Manteiga ausente da mesa no lar dos White, e não usada por E. G. White — Apêndice 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23.]

Não deve ser classificada como alimento cárneo

587. Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimentos cárneos. Em alguns casos o uso dos ovos é benéfico. Não chegou o tempo de dizer que o uso de leite e ovos devam ser de todo rejeitados. Há famílias pobres cuja alimentação consiste grandemente em pão e leite. Têm pouca fruta, e não se podem permitir comprar os alimentos substitutos da carne. No ensino da reforma de saúde, como em toda outra obra evangelística, temos de ir ao encontro do povo onde este se encontra. Até que lhes possamos ensinar a preparar alimentos segundo a reforma de saúde, apetitosos e nutritivos, ao mesmo tempo que pouco dispendiosos, não estamos na liberdade de apresentar as mais avançadas proposições quanto ao regime da reforma de saúde. — Testimonies for the Church 7:135 (1902).

Permitir que os outros tenham suas convicções

588. Devemos lembrar que há demasiados tipos de mentalidades no mundo, e não podemos esperar que cada um veja exatamente como nós em todas as questões de alimentação. As mentes não seguem exatamente a mesma direção. Eu não como manteiga, mas há membros de minha família que o fazem. Ela não é posta em

minha mesa; mas não molesto alguns membros de minha família
[352] que preferem comê-la ocasionalmente. Muitos de nossos irmãos conscienciosos têm manteiga à mesa, e não me sinto na obrigação de forçá-los a proceder contrariamente. Estas coisas nunca devem causar perturbação entre os irmãos. Não posso ver a necessidade de manteiga onde há abundância de frutas e de nata esterilizada.

Os que amam e servem a Deus devem ser deixados seguir suas próprias convicções. Talvez nós não nos sintamos justificados procedendo como eles, mas não devemos permitir que diferenças de opinião criem desuniões. — Carta 331, 1904; Medicina e Salvação, 269.

589. Não posso deixar de ver que vos estais esforçando da melhor maneira para viver segundo os princípios da reforma de saúde. Cuidai quanto à economia em tudo, mas não vos priveis do regime alimentar que o organismo requer. Quanto aos alimentos de nozes, muitos há que os não podem ingerir. Se vosso marido gosta de manteiga, deixai-o comê-la até que se convença de que isto não é o melhor para sua saúde. — Carta 104, 1901.

Cautela com extremos

590. Há perigo de que ao apresentar os princípios da reforma de saúde alguns estejam a favor de introduzir mudanças que seriam mais nocivas que benéficas. A reforma de saúde não deve ser recomendada de maneira radical. Nas condições presentes, não podemos dizer que leite, ovos e manteiga devam ser de todo rejeitados. Devemos ser cautelosos em não fazer inovações, porque sob a influência de ensinos extremados, há almas conscienciosas que certamente irão a extremos. Sua aparência física prejudicará a causa da reforma de saúde; pois poucos sabem como substituir devidamente os alimentos que rejeitam. — Carta 98, 1901.

591. Posto que se tenha advertido contra o perigo de contrair enfermidades pelo uso de manteiga e contra os males provenientes do uso abundante de ovos por parte das crianças, não devemos considerar violação do princípio, usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que
[353] são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Abstendo-se de leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de prover ao organismo o alimento necessário e, em conseqüência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. Destarte a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado erigir solidamente, confunde-se com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de idéias tão extremadas. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu fim é levar ricos e pobres, conjuntamente, aos pés de Jesus. — Testimonies for the Church 9:162 (1909); Testemunhos Selectos 3:362.

592. Dizem os pobres, quando lhes é apresentada a reforma de saúde: "Que comeremos nós? Não nos é possível adquirir os substitutos da carne." Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que comam a comida que é mais nutritiva. Não lhes posso dizer: "Vocês não devem comer ovos ou leite ou nata. Não devem usar manteiga no preparo do alimento." O evangelho deve ser pregado aos pobres, e não chegou ainda o tempo de prescrever o regime mais rigoroso. ...

Deus guiará

Desejo dizer, porém, que ao chegar o tempo em que não é mais seguro usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Não se devem advogar extremos na reforma de saúde. A questão de usar leite e manteiga e ovos resolverá seu próprio problema. Atualmente não nos preocupamos nesse sentido. Seja a vossa moderação conhecida a todos os homens. — Carta 37, 1901.

Parte 2 — Banha e gordura*

593. Muitos não acham ser isto questão de dever, daí não procuram preparar devidamente a comida. Esse preparo pode ser feito de maneira simples, saudável e fácil, sem emprego de banha, manteiga [354]

*Gordura — *grease* em inglês — é definida por Webster como "gordura animal, especialmente quando mole; qualquer substância gordurosa, oleosa ou untuosa".
A alta recomendação nos escritos de E. G. White do óleo de oliva como benéfico alimento e como substituto da manteiga e de outras gorduras animais, indica seu reconhecimento de óleos como parte do regime apropriado, e sua aprovação dos produtos vegetais devidamente usados, servindo nessa qualidade.

ou alimentos cárneos. A habilidade deve aliar-se à simplicidade. Para isto fazer, as mulheres devem ler, e então pôr pacientemente em prática aquilo que lêem. — Testimonies for the Church 1:681 (1868).

[Banha rejeitada por princípio — 317]

594. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem, com leite ou nata, o mais saudável regime dietético. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 115 (1890).

595. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível. A irmã deve evitar a gordura. Ela prejudica qualquer espécie de prato que prepareis. — Testimonies for the Church 2:63 (1868); Testemunhos Selectos 1:195.

596. Muita mãe põe a mesa de maneira que se torna uma cilada para a família. Alimentos cárneos, manteiga, queijo, rica pastelaria, alimentos requintados e condimentos são usados livremente, por velhos e jovens. Esses artigos fazem sua obra em perturbar o estômago, excitando os nervos e enfraquecendo o intelecto. Os órgãos produtores do sangue não podem converter esses artigos em bom sangue. A gordura cozida com o alimento torna-o de digestão difícil. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114 (1890).

597. Não julgamos que batata frita seja saudável, pois há mais ou menos gordura ou manteiga em seu preparo. Boas batatas assadas ou cozidas servidas com nata e um pouquinho de sal, são as mais saudáveis. As sobras das batatas inglesas e batatas-doces são preparadas com um pouco de nata e sal, e tornadas assar, e não fritar; são excelentes. — Carta 322, 1905.

598. Que todos quantos se sentam a vossa mesa vejam sobre ela comida bem cozida, saudável, saborosa. Sede muito cuidadoso com o que comeis e bebeis, irmão _____, de maneira que não continueis a ter um corpo doentio. Comei regularmente, e só comida isenta de gordura. — Carta 297, 1904.

599. Um regime simples, livre de especiarias e carnes e gordura
[355] animal de qualquer espécie, demonstrar-se-vos-ia um benefício, e pouparia a vossa esposa muito sofrimento, desgosto e desânimo. — Testimonies for the Church 2:45 (1868).

600. Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a trasladação ao Céu. — Testimonies for the Church 2:352 (1869); Testemunhos Selectos 1:262.

[Banha de porco não usada no lar dos White — Apêndice 1:4.]

[Alimentos nas reuniões campais devem ser simples e isentos de gordura — 124]

[Misturas gordurosas não usadas no lar dos White — Apêndice 1:21.]

Parte 3 — Leite e nata

Parte de um regime nutritivo e saboroso

601. Deus forneceu ao homem abundantes meios para a satisfação de um apetite não pervertido. Estendeu diante dele os produtos da terra — bela variedade de alimentos agradáveis ao paladar, e nutritivos para o organismo. Dessas coisas nosso benévolo Pai celeste diz que podemos comer livremente. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem com leite ou nata, o mais saudável regime dietético. Comunicam nutrição ao corpo, e dão um poder de resistência e um vigor de intelecto não produzidos por um regime estimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114, 115 (1890).

602. Cumpre preparar o alimento de modo a ser não só apetitoso, como substancial. Não se deve subtrair ao corpo o que ele necessita. Eu uso sal e sempre o usei, porque o sal, em vez de produzir efeito deletério, é realmente essencial para o sangue. Os vegetais devem tornar-se saborosos com um pouco de leite, nata, ou algo equivalente. ...

Abstendo-se de leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de prover ao organismo o alimento necessário e, em conseqüência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. Destarte a reforma de saúde perde o seu prestígio. ...

Tempo virá em que talvez tenhamos que deixar alguns dos artigos de que se compõe o nosso atual regime, tais como leite, nata e ovos, [356]
mas não é necessário provocar perplexidades para nós mesmos com

restrições exageradas e prematuras. Esperai até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare o caminho para isso. — Testimonies for the Church 9:162 (1909); Testemunhos Selectos 3:362.

O perigo do leite duvidoso

603. Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimento cárneo. Nalguns casos o uso de ovos é proveitoso. Não chegou ainda o tempo de dizer que deva ser inteiramente abandonado o uso de leite e ovos. Famílias pobres existem, cuja alimentação consiste grandemente em pão e leite. Usam pouca fruta, e não podem comprar alimentos como as nozes. No ensino da reforma do regime alimentar, como em todo outro ramo do evangelho, devemos considerar as pessoas em sua verdadeira situação. Até que possamos ensiná-las a prepararem alimento saudável que seja apetitoso, nutritivo, e ao mesmo tempo econômico, não temos a liberdade de apresentar-lhes as sugestões mais avançadas referentes à reforma alimentar.

Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniqüidade da raça caída, toda a criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra. — Testimonies for the Church 7:135 (1902); Testemunhos Selectos 3:138.

[Não dispensar inteiramente os que necessitam de leite — 625]

[Devem as pessoas aprender a cozinhar sem leite — 807]

604. Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar. Isto nunca condenamos, seja em nossos escritos, seja nas pregações. Cremos que o gado ficará tão doente que essas coisas ainda serão rejeitadas, mas ainda não chegou o tempo de abolir de nossa mesa inteiramente o açúcar e o leite. — Carta 1, 1873.

[O uso de leite e açúcar juntos, ver “Leite e Açúcar”, Seção XX]

605. Os animais de que se obtém o leite, nem sempre são sãos.
[357] Podem estar doentes. Uma vaca pode estar aparentemente boa de manhã, e morrer antes da noite. Então, ela já estava enferma pela

manhã, e seu leite estava contaminado, e vós não o sabíeis. A criação animal está enferma. — Testemunhos Selectos 1:190 (1870).

606. A luz que me foi comunicada é que não tardará muito a que tenhamos de abandonar alimentos animais. Mesmo o leite terá de ser deixado. As doenças estão-se acumulando rapidamente. A maldição de Deus está sobre a Terra, porque o homem a amaldiçoou. — Australasian Union Conference Record, 28 de Julho de 1899.

Esterilização do leite

607. O leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com esta precaução, há menos perigo de contrair doenças por seu uso. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

608. Pode vir o tempo em que não seja seguro usar leite. Se, porém, as vacas são sadias e o leite cabalmente fervido, não há necessidade de criar antecipadamente um tempo de angústia. — Carta 39, 1901.

Substituto para manteiga

609. Faço apenas duas refeições por dia, e sigo ainda a luz que me foi comunicada trinta e cinco anos atrás. Não uso carne. Quanto a mim mesma, assentei a questão da manteiga. Não a uso. Esta questão devia ser facilmente assentada em todo lugar em que não se pode encontrar o artigo mais puro. Temos boas vacas leiteiras, uma Jersey e uma Holandesa. Usamos nata, e todos ficam satisfeitos com isto. — Carta 45, 1903.

610. Não posso ver a necessidade de manteiga onde há abundância de frutas e nata esterilizada. — Carta 331, 1904; Medicina e Salvação, 269.

[Para contexto, ver 588]

611. Não pomos manteiga à mesa. Nossas verduras são geralmente preparadas com leite ou nata, e feitas de maneira muito saborosa. ... Achamos que uma moderada porção de leite de uma vaca sã não é objetável. — Carta 5, 1870. [358]

[Leite e nata usados em casa dos White — Apêndice 1:4, 13, 14, 16, 22.]

[O emprego de leite e nata no preparo do alimento — 517, 518 e 522]

[Recomendado para alimentação nas reuniões campais — 491]

Não é o melhor o regime mais estrito

612. Temos de ser postos em contato com as massas. Fosse-lhes ensinada a reforma de saúde em sua forma mais extrema, e causaria dano. Pedimos-lhes que deixem de comer carne e tomar café e chá. Isto é bom. Mas dizem alguns que também o leite deve ser abandonado. Isto é um assunto a ser tratado cuidadosamente. Famílias pobres há cujo regime alimentar consiste em pão e leite, e, se o podem obter, um pouco de fruta. Toda alimentação cárnea deve ser abandonada, mas as verduras devem ser preparadas de modo apetitoso com um pouco de leite ou de nata, ou alguma coisa equivalente. Dizem os pobres ao ser-lhes apresentada a reforma de saúde: "Que havemos de comer? Não nos podemos permitir comprar os substitutos da carne." Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que comam os alimentos mais nutritivos. Não lhes posso dizer: "Não comam ovos, ou leite ou nata. Vocês não devem usar manteiga no preparo do alimento." O evangelho deve ser pregado aos pobres, e ainda não veio o tempo de prescrever o mais estrito regime dietético.

Virá o tempo em que teremos de rejeitar alguns dos artigos de alimentação que agora usamos, tais como o leite e a nata e os ovos, mas minha mensagem é que os irmãos precisam não se meter num tempo de angústia antecipado, afligindo-se assim com a morte. Esperem até que o Senhor prepare o caminho em sua frente.

Asseguro-vos que vossas idéias quanto ao regime para os doentes não é aconselhável. A mudança é demasiado grande. Se bem que eu rejeitasse a carne como nociva, pode ser usada alguma coisa menos objetável, e isto se encontra nos ovos. Não excluais o leite da mesa, nem proibais que ele seja usado no preparo de alimentos. Deve ser procurado leite de vacas sãs, e deve ser esterilizado.

Virá o tempo em que o leite não poderá ser usado tão livremente
[359] como agora; mas o presente, não é o tempo de rejeitá-lo. ...

Desejo dizer, porém, que quando vier o tempo em que não mais é garantido usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Nenhuns extremos devem ser advogados na reforma de saúde. A questão de usar leite, manteiga e ovos resolverá seu próprio problema. Por

enquanto não temos nenhuma preocupação a esse respeito. Seja vossa moderação notória a todos os homens. — Carta 37, 1901.

[Comidas saudáveis a substituírem leite e manteiga — 583]

Deus proverá

613. Vemos que o gado está ficando grandemente atacado de doenças, a própria Terra está corrompida, e sabemos que virá o tempo em que não será o melhor usar leite e ovos. Esse tempo, todavia, ainda não chegou. Sabemos que quando ele vier, o Senhor proverá. Perguntam, e isso significa muito para as pessoas interessadas: Porá Deus uma mesa no deserto? Acho que a resposta pode ser dada: Sim, Deus proverá alimento para Seu povo.

Em todas as partes do mundo serão tomadas providências para substituir leite e ovos. E o Senhor nos fará saber quando chegar o tempo de abandonar esses artigos. Ele deseja que todos sintam que possuem um benévolo Pai celeste que os instruirá em tudo. O Senhor dará a Seu povo em todas as partes do mundo, arte e habilidade no regime alimentar, ensinando-lhes a maneira de usar para sustento os produtos da terra. — Carta 151, 1901.

[Uso do leite no fazer o pão — 496]
[Uso do leite em pãezinhos de trigo integral — 503]

Parte 4 — Azeitonas e azeite de oliva

614. Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne. O azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado. — A Ciência do Bom Viver, 298 (1905).

615. As azeitonas podem ser preparadas de modo tal que sejam comidas com bons resultados em cada refeição. O proveito visado com o uso da manteiga pode ser obtido substituindo-a por azeitonas [360]
devidamente preparadas. O óleo das azeitonas corrige a constipação, e para os tuberculosos e os que sofrem de inflamação e irritação do estômago, ela é melhor do que qualquer medicamento. Como alimento, é melhor do que qualquer gordura de segunda mão, de origem animal. — Testemunhos Selectos 3:137 (1902).

616. O óleo de oliva é um remédio para prisão de ventre e doença
[361] dos rins. — Carta 14, 1901.

[362]

[363]

Capítulo 22 — Proteínas

Parte 1 — Nozes e alimentos com elas preparados

Parte de um regime apropriado

617. Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. — A Ciência do Bom Viver, 296 (1905).

618. Nos cereais, frutas, verduras e nozes devem encontrar-se todos os elementos alimentícios de que necessitamos. Se chegarmos ao Senhor em singeleza de espírito, Ele nos ensinará a preparar comida saudável livre da contaminação da carne. — Manuscrito 27, 1906.

[No regime apropriado — 483]
[No regime provido por Deus — 404]
[Os doentes do sanatório serem ensinados a usar — 767]

Alimentos com nozes cuidadosamente preparados e baratos

619. Deus nos tem dado ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher dentre elas aquelas que a experiência e o são juízo demonstram ser as mais convenientes às suas próprias necessidades.

As abundantes provisões de frutas, nozes e cereais da Natureza, são amplas; e de ano para ano os produtos de todas as terras são mais geralmente distribuídos por todos, devido às facilidades de transporte. ...

As nozes e as comidas com elas preparadas, estão-se tornando largamente usadas, substituindo os pratos de carne. Com as nozes se podem combinar cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção de nozes. Os que percebem os maus efeitos do uso [364]

das nozes, talvez consigam afastar o mal mediante essa precaução. — A Ciência do Bom Viver, 297, 298 (1905).

[Cereais, nozes, verduras e frutas como substitutos para a carne — 492]

620. Deve-se tomar muito tempo para aprender a preparar alimentos com nozes. Importa, porém, cuidar em não reduzir o cardápio a uns poucos artigos, usando pouco mais que os alimentos com nozes assim preparados. A maioria de nosso povo não pode obter os preparados com as várias espécies de nozes; poucos sabem prepará-las bem para o uso, ainda que as possam comprar. — Carta 177, 1901.

621. Os alimentos usados devem corresponder ao clima. Alguns alimentos adequados a um país, não serviriam absolutamente em outro lugar. E os alimentos preparados com nozes devem ser tornados o menos dispendiosos possível, de maneira a estarem ao alcance dos pobres. — Carta 14, 1901.

A proporção de nozes em relação a outros ingredientes

622. É preciso dispensar cuidadosa atenção ao devido uso de alimentos preparados com nozes. Algumas espécies dessas nozes não são tão saudáveis como outras. Não reduzais o cardápio a alguns artigos, consistentes em grande parte de comidas preparadas com nozes. Estas comidas não devem ser usadas com abundância. Caso o fossem mais parcimoniosamente por alguns, mais satisfatórios seriam os resultados. Na combinação feita em largas proporções com outros artigos, em algumas das receitas dadas, torna-se o alimento demasiado rico para o organismo assimilar. — Carta 135, 1902.

623. Foi-me instruído que o alimento composto de frutos oleaginosos é muitas vezes usado sem critério, que é usado em quantidade demasiada, e que alguns deles não são tão saudáveis quanto outros. A amêndoa é preferível ao amendoim; mas este, em pequena quantidade, pode ser usado juntamente com cereais para formar um alimento nutritivo e digesto. — Testimonies for the Church 7:134 (1902); Testemunhos Selectos 3:137.

624. Três anos atrás recebi uma carta, dizendo: "Não posso comer os alimentos preparados com nozes: meu estômago não os
[365] digere." Eram-me então apresentadas várias receitas; uma era de que

devia haver outros ingredientes combinados às nozes, os quais com elas se harmonizassem, e não se empregasse tão grande proporção dessas nozes. De um décimo a um sexto de nozes devia ser suficiente, variando segundo as combinações. Experimentamos isso, e com êxito. — Carta 188, 1901.

[Demasiado grande proporção de nozes empregada — 400 e 411]

[Nem todos podem usar os alimentos feitos com nozes — 589]

[Uso dos alimentos preparados com nozes em casa dos White — Apêndice 1:16.]

Parte 2 — Ovos

O uso de ovos tornar-se-á cada vez menos seguro

625. Os que residem em novos países, ou em distritos pobres, onde são escassas as frutas e as nozes, não deviam ser incitados a excluir o leite e os ovos de seu regime dietético. É verdade que pessoas de físico forte e em quem as paixões são vigorosas, precisam evitar o uso de comidas estimulantes. Especialmente nas famílias de crianças dadas a hábitos sensuais, os ovos não devem ser usados. Mas no caso de pessoas cujos órgãos produtores do sangue são fracos — especialmente se não podem obter outros alimentos que forneçam os elementos necessários — leite e ovos não deviam ser de todo abandonados. Grande cuidado, no entanto, deve ser exercido para que o leite seja de vacas sãs, e da mesma maneira os ovos venham de aves sadias e bem alimentadas e cuidadas; e os ovos sejam preparados de modo a serem facilmente digestos.

A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o emprego de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para os substituir com outras coisas que sejam saudáveis e pouco dispendiosas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isto o quanto possível, fazendo não obstante comida sã e apetecível. — A Ciência do Bom Viver, 320, 321 (1905).

Não devem ser classificados como alimento cárneo

626. Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como [366] alimento cárneo. Nalguns casos o uso de ovos é proveitoso. Não chegou ainda o tempo de dizer que deva ser inteiramente abandonado o uso de leite e ovos. ...

Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniquidade da raça caída, toda a criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra. Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita insalubre. — Testimonies for the Church 7:135 (1902); Testemunhos Selectos 3:138.

Excitante para crianças

627. Devíeis estar ensinando vossos filhos. Devíeis estar instruindo-os a evitar os vícios e corrupções deste século. Em lugar disto, muitos estão pensando em arranjar alguma coisa boa para comer. Pondes na mesa manteiga, ovos e carne, e vossos filhos deles participam. São alimentados justo com os artigos que lhes incitarão as paixões animais, e depois ides à reunião e pedis que Deus abençoe e salve vossos filhos. Até que altura subirão vossas orações? Cumpre-vos fazer uma obra antes. Quando houverdes feito por vossos filhos tudo quanto Deus vos deixou para fazer, então podereis reclamar confiantemente o auxílio especial que Deus prometeu dar-vos. — Testimonies for the Church 2:362 (1870).

Há propriedades medicinais nos ovos; cautela quanto aos extremos

628. Não vades a extremos na questão da reforma de saúde. Alguns de nossos membros são muito negligentes no que respeita a ela. Mas porque alguns ficam muito para trás, não deveis vós, para lhes serdes um exemplo, tornar-vos extremista. Não deveis privar-

vos da espécie de alimento que vos proporciona bom sangue. Vossa dedicação aos princípios verdadeiros está a levar-vos a submeter-vos a um regime que vos coloca numa situação não recomendável para a reforma de saúde. Tal é o perigo em que vos encontrais. Quando [367] virdes que vos estais enfraquecendo fisicamente, é essencial fazer mudanças, e quanto antes. Acrescentai a vosso regime alguma coisa que tendes deixado fora. É vosso dever fazer isto. Arranjai ovos de aves sadias. Usai esses ovos cozidos ou crus. Ponde-os crus no melhor vinho não fermentado que puderdes encontrar. Isto suprirá o que é necessário a vosso organismo. Não penseis nem por um momento que não é justo assim proceder. ...

Virá o tempo em que não se poderá usar o leite abundantemente como agora; mas o presente não é tempo de rejeitá-lo. E os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos. ...

No regime dietético do sanatório

Se bem que eu rejeite a carne como nociva, alguma coisa menos objetável pode ser usada, e isto se encontra nos ovos. Não retireis o leite da mesa nem proibais que ele seja usado no preparo dos alimentos. O leite empregado deve ser obtido de vacas sadias, e esterilizado. ...

Desejo dizer, porém, que quando chegar o tempo em que não mais é garantido usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Não se devem advogar nenhuns extremos na reforma de saúde. A questão de usar leite, manteiga e ovos solucionará seu próprio problema. Atualmente, não temos nenhuma preocupação nesse sentido. Seja a vossa moderação notória a todos os homens. — Carta 37, 1901.

[Para contexto, ver 324]

629. Quando me chegou às mãos uma carta de Cooranbong, dizendo que o Dr. _____ estava para morrer, fui instruída naquela noite quanto a necessitar ele de uma mudança de regime. Um ovo cru duas ou três vezes ao dia, ministrar-lhe-ia a nutrição de que ele estava grandemente a carecer. — Carta 37, 1904.

630. Os que chegam para o sanatório devem ser providos de comida saudável preparada da maneira mais saborosa em harmonia

com os retos princípios. Não podemos esperar que eles vivam exatamente como nós. ... A comida colocada diante dos doentes deve ser de molde a causar impressão favorável. Podem-se preparar ovos de
[368] maneiras variadas. — Carta 127, 1904.

Falha na substituição dos elementos nutritivos

631. Posto que se tenha advertido contra o perigo de contrair enfermidades pelo uso de manteiga e contra os males provenientes do uso abundante de ovos por parte das crianças, não devemos considerar violação do princípio, usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Abstendo-se de leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de prover ao organismo o alimento necessário e, em conseqüência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. Destarte a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado erigir solidamente, confunde-se com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de idéias tão extremadas. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu fim é levar ricos e pobres, conjuntamente, aos pés de Jesus.

Tempo virá em que talvez tenhamos que deixar alguns dos artigos de que se compõe o nosso atual regime, tais como leite, nata e ovos, mas não é necessário provocar perplexidades para nós mesmos com restrições exageradas e prematuras. Esperai até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare caminho para isso. — Testimonies for the Church 9:162 (1909); Testemunhos Selectos 3:362.

[Para contexto ver 327]

Parte 3 — Queijo

[Isto se deve compreender como queijo forte, picante.* — Compiladores]

*Ripened cheese.

Impróprio para alimentação

632. Queijo nunca deve ser introduzido no estômago. — Testimonies for the Church 2:68 (1868).

633. A manteiga é menos nociva quando comida no pão, do que empregada na cozinha; mas, em regra, melhor é dispensá-la inteiramente. O queijo é ainda mais objetável. É totalmente impróprio como alimento. — A Ciência do Bom Viver, 302 (1905).

634. Muitas mães põem a mesa de maneira que se torna uma cilada para a família. Alimentos cárneos, manteiga, queijo, ricas pastelarias, alimentos temperados e condimentos são usados livremente [369] por velhos e jovens. Esses artigos fazem sua obra em perturbar o estômago, excitando os nervos e enfraquecendo o intelecto. Os órgãos produtores de sangue não podem converter esses artigos em bom sangue. A gordura cozida com o alimento torna-o de difícil digestão. O efeito do queijo é deletério. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Conselhos Sobre Saúde, 114 (1890).

635. Às crianças tem-se permitido comer carne, condimentos, manteiga, queijo, carne de porco, pastelarias, e especiarias em geral. É-lhes permitido comer irregularmente e entre as refeições, alimentos não saudáveis. Essas coisas realizam o seu trabalho de transtornar o estômago, excitando os nervos a ação fora do natural, e debilitam o intelecto. Não compreendem os pais que estão semeando a semente que produzirá enfermidade e morte. — Testimonies for the Church 3:136 (1873).

636. Ao iniciarmos nossa reunião campal em Nora, Illinois, senti ser meu dever fazer algumas observações quanto a sua maneira de comer. Relatei o que infelizmente ocorrera com alguns em Marion, e disse-lhes que responsabilizava por isto os desnecessários preparativos feitos para a reunião, e também o comer durante as mesmas os artigos desnecessários que haviam preparado. Alguns levaram queijo para a reunião, e o comeram; se bem que novo, ele era positivamente demasiado forte para o estômago, e nunca aí deveria ser introduzido. — The Review and Herald, 19 de Julho de 1870.

637. Foi decidido que em certa reunião campal, não se vendesse queijo aos que se encontravam no acampamento; ao chegar ali, porém, o Dr. Kellogg, para surpresa sua, verificou que grande quantidade de queijo fora comprada para vender na mercearia. Ele e

outros objetaram a isto, mas os encarregados da mercearia disseram que o queijo havia sido comprado com o consentimento do irmão ______, e que não podiam perder o dinheiro nele empregado. Diante disso, o Dr. Kellogg perguntou o preço do queijo, e comprou-o todo, deles. *Ele seguira a questão de causa para efeito, e sabia que alguns alimentos geralmente considerados saudáveis, eram muito prejudiciais.* — Carta 40, 1893.

[370] [Vender queijo na reunião campal — 529]

Costume da Sra. White

638. Quanto ao queijo, estou agora inteiramente certa de que não o compramos nem o pusemos à nossa mesa por anos. Nunca pensamos em fazer do queijo artigo de alimentação, muito menos em comprá-lo. — Carta 1, 1875.

[371] [Queijo não usado por E. G. White — Apêndice 1:21.]

[372]

[373]

Capítulo 23 — Carnes (continuação de proteínas)

Regime cárneo — Conseqüência do pecado

639. Deus deu aos nossos primeiros pais o alimento que pretendia que a raça humana comesse. Era contrário ao Seu plano que se tirasse a vida a qualquer criatura. Não devia haver morte no Éden. Os frutos das árvores do jardim eram o alimento que as necessidades do homem requeriam. Deus não deu ao homem permissão para comer alimento animal, senão depois do dilúvio. Fora destruído tudo que pudesse servir para a subsistência do homem, e diante da necessidade deste, o Senhor deu a Noé permissão de comer dos animais limpos que ele levara consigo na arca. Mas não era o alimento animal o artigo de alimentação mais saudável para o homem.

O povo que viveu antes do dilúvio comia alimento animal e satisfazia suas concupiscências até encher-se sua taça de iniqüidade, e Deus purificou a Terra de sua poluição moral, por um dilúvio. Então repousou sobre a Terra a terceira e terrível maldição. A primeira maldição foi pronunciada sobre a posteridade de Adão e sobre a Terra, por causa da desobediência. A segunda maldição veio sobre o solo, depois de haver Caim matado seu irmão Abel. A terceira e mais terrível maldição de Deus sobreveio à Terra por ocasião do dilúvio.

Depois do dilúvio o povo comeu à vontade do alimento animal. Deus viu que os caminhos do homem eram corruptos, e que o mesmo estava disposto a exaltar-se orgulhosamente contra seu Criador, seguindo as inclinações de seu próprio coração. E permitiu Ele que aquela raça de gente longeva comesse alimento animal, a fim de abreviar sua vida pecaminosa. Logo após o dilúvio o gênero humano começou a decrescer rapidamente em tamanho, e na extensão dos anos. — Spiritual Gifts 4:121, 122 (1864).

Depravação antediluviana

640. Os habitantes do Velho Mundo eram intemperantes no comer e beber. Queriam ter alimento cárneo, embora Deus não lhes houvesse dado permissão de comer alimento animal. Comiam e
[374] bebiam em excesso, e seus apetites depravados não conheciam limites. Entregaram-se a abominável idolatria. Tornaram-se violentos e ferozes, e tão corruptos que Deus não os pôde suportar por mais tempo. Encheu-se o cálice de sua iniqüidade, e Deus purificou a Terra da poluição moral por meio do dilúvio. À medida que os homens se multiplicaram sobre a face da Terra depois do dilúvio, esqueceram-se de Deus, e corromperam seus caminhos diante dEle. Aumentou a grandes proporções a intemperança em todas as formas. — Healthful Living, 52 (1865).

O fracasso de Israel e a perda espiritual

641. O regime indicado ao homem no princípio, não compreendia alimento animal. Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde na Terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne.

Escolhendo a comida do homem, no Éden, mostrou o Senhor qual era o melhor regime; na escolha feita para Israel, ensinou Ele a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito, e empreendeu educá-los, a fim de serem um povo para Sua possessão própria. Desejava, por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Proveu-lhes o alimento mais adaptado ao Seu desígnio; não carne, mas o maná, "o pão do Céu". Foi unicamente devido a seu descontentamento e murmuração em torno das panelas de carne do Egito, que lhes foi concedido alimento cárneo, e isto apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Todavia a restrição de um regime sem carne não foi nunca aceito de coração. Continuou a ser causa de descontentamento e murmuração, franca ou secreta, e não ficou permanente.

Quando se estabeleceram em Canaã, foi permitido aos israelitas o uso de alimento animal, mas com restrições cuidadosas, que tendiam a minorar o mal. O uso da carne de porco era proibido, bem como de outros animais, aves e peixes cuja carne foi declarada imunda.

Das carnes permitidas, era estritamente proibido comer a gordura e o sangue.

Só se podiam usar como alimento, animais em boas condições. Nenhum animal despedaçado, que morrera naturalmente, ou do qual [375] o sangue não havia sido cuidadosamente tirado, podia servir de alimento.

Afastando-se do plano divinamente indicado para seu regime, sofreram os israelitas grande prejuízo. Desejaram um regime cárneo, e colheram-lhe os resultados. Não atingiram ao divino ideal quanto ao seu caráter, nem cumpriram os desígnios de Deus. O Senhor "satisfez-lhes o desejo, mas fez definhar as suas almas". Estimaram o terreno acima do espiritual, e a sagrada preeminência que Deus tinha o propósito de lhes dar não conseguiram eles obter. — A Ciência do Bom Viver, 311, 312 (1905).

Regime sem carne para modificar a disposição

642. O Senhor disse claramente a Seu povo que lhes viriam todas as bênçãos, caso eles guardassem Seus mandamentos, e fossem um povo particular. Advertiu-os, por meio de Moisés no deserto, especificando que a saúde seria a recompensa da obediência. O estado da mente tem grandemente que ver com a saúde do corpo, e em especial com a saúde dos órgãos digestivos. Em geral, o Senhor não proveu carne a Seu povo no deserto, porque sabia que esse regime suscitaria doença e insubordinação. A fim de modificar a disposição e levar as mais altas faculdades do espírito a exercício ativo, deles tirou a carne de animais mortos. Deu-lhes o pão dos anjos, maná do céu. — Manuscrito 38, 1898.

Rebelião e seu castigo

643. Continuou Deus a alimentar as hostes hebréias com o pão que chovia do céu; não se satisfaziam, porém. Seu apetite depravado ansiava por carne, da qual Deus em Sua sabedoria em grande parte os privara. ... Satanás, autor da doença e miséria, aproximar-se-á do povo de Deus no ponto onde pode alcançar o maior êxito. Ele tem controlado o apetite em grande parte, desde o tempo de sua bem-sucedida experiência com Eva, levando-a a comer do fruto proibido.

Veio com suas tentações primeiramente à multidão mista, os egípcios crentes, e incitou-os a sediciosas murmurações. Não estavam
[376] satisfeitos com o alimento saudável que Deus lhes provera. Seu apetite depravado almejava maior variedade, especialmente alimentos cárneos.

Essa murmuração bem depressa contagiou quase todo o povo. A princípio, Deus não satisfez seu apetite concupiscente, mas fez que lhes sobreviessem Seus juízos, fulminando com um raio do céu os mais culpados. Isto, porém, em vez de humilhá-los, tão-somente pareceu exacerbar-lhes as murmurações. Quando Moisés ouviu o povo chorando à entrada de suas tendas, e queixando-se por toda parte as famílias, isto lhe desagradou. Apresentou ao Senhor as dificuldades de sua situação, e o espírito insubmisso dos israelitas, bem como a posição em que Deus o colocara em relação ao povo — a de um pai solícito, que devia tornar seus próprios os sofrimentos do povo. ...

O Senhor instruiu Moisés a reunir os setenta anciãos, que Moisés sabia serem os anciãos do povo. Não deviam ser apenas os de idade avançada, mas homens de dignidade, são juízo e experiência, habilitados a ser juízes, ou oficiais. "E os trarás perante a tenda da congregação, e ali se porão contigo. Então Eu descerei e ali falarei contigo, e tirarei do espírito que está sobre ti, e o porei sobre eles; e contigo levarão o cargo do povo, para que tu só o não leves.

"E dirás ao povo: Santificai-vos para amanhã, e comereis carne; porquanto chorastes aos ouvidos do Senhor, dizendo: Quem nos dará carne a comer, pois bem nos ia no Egito? Pelo que o Senhor vos dará carne, e comereis. Não comereis um dia, nem dois dias, nem cinco dias, nem dez dias, nem vinte dias; mas um mês inteiro, até vos sair pelos narizes, até que vos enfastieis dela; porquanto rejeitastes ao Senhor, que está no meio de vós, e chorastes diante dEle, dizendo: Por que saímos do Egito?

"E disse Moisés: Seiscentos mil homens de pé é este povo, no
[377] meio do qual estou; e Tu tens dito: Dar-lhes-ei carne, e comerão um mês inteiro. Degolar-se-ão para eles ovelhas e vacas, que lhes bastem? ou ajuntar-se-ão para eles todos os peixes do mar, que lhes bastem? Porém o Senhor disse a Moisés: Seria pois encurtada a mão do Senhor? agora verás se a Minha palavra te acontecerá ou não. ...

"Então soprou um vento do Senhor, e trouxe codornizes do mar, e as espalhou pelo arraial quase caminho de um dia duma banda, e quase caminho de um dia da outra banda, à roda do arraial, e a quase dois côvados sobre a terra. Então o povo se levantou todo aquele dia e toda aquela noite, e todo o dia seguinte, e colheram as codornizes; o que menos tinha, colhera dez hômeres; e as estenderam para si ao redor do arraial.

"Quando a carne estava entre os seus dentes, antes que fosse mastigada, se acendeu a ira do Senhor contra o povo, e feriu o Senhor o povo com uma praga mui grande."

Neste caso o Senhor concedeu ao povo aquilo que não era para seu melhor bem, porque muito o queriam. Não queriam submeter-se ao Senhor para receber as coisas que se demonstrassem para seu bem. Entregaram-se a sediciosas murmurações contra Moisés, e contra o Senhor, porque não recebiam os artigos que se demonstrariam ser um mal. Seu apetite depravado os controlava, e Deus lhes concedeu alimento cárneo, como desejavam, e deixou que sofressem as conseqüências da satisfação de seus apetites concupiscentes. Febres ardentes exterminaram grande número do povo. Os que mais culpados tinham sido em suas murmurações foram mortos logo ao provarem a carne que tinham desejado. Se se tivessem submetido a deixar que o Senhor lhes selecionasse o alimento, e tivessem sido gratos e estado satisfeitos pelo alimento do qual podiam comer livremente sem se prejudicar, não teriam perdido o favor de Deus, nem sido punidos pelas rebeldes murmurações, mediante a grande mortandade. — Spiritual Gifts 4:15-18 (1854).

O desígnio de Deus para Israel

644. Quando Deus tirou os filhos de Israel do Egito, era Seu desígnio estabelecê-los na terra de Canaã, povo puro, contente e [378]
são. Vejamos os meios pelos quais Ele efetuaria isto. Submeteu-os a um curso de disciplina, que, caso houvesse sido seguido de boa vontade, haveria resultado em bem, tanto para eles próprios, como para sua posteridade. Ele tirou deles em grande medida o alimento cárneo. Havia-lhes concedido carne em resposta a seus clamores, justo antes de chegarem ao Sinai, mas isso foi apenas por um dia. Deus poderia haver provido carne tão facilmente como o

maná, mas foi feita ao povo uma restrição para seu bem. Era Seu desígnio prover-lhes alimento mais apropriado a suas necessidades do que o regime excitante a que muitos deles se haviam acostumado no Egito. O apetite pervertido devia ser levado a uma condição mais sadia, para que eles pudessem fruir o alimento originalmente providenciado para o homem — os frutos da terra, que Deus dera a Adão e Eva no Éden.

Houvessem eles estado dispostos a renunciar ao apetite em obediência a Suas restrições, e a fraqueza e a doença haveriam sido desconhecidas entre eles. Seus descendentes haveriam possuído força física e mental. Haveriam tido claras percepções da verdade e do dever, agudo senso de discriminação, e são juízo. Eles, porém, eram contrários a se submeterem às reivindicações de Deus, e falharam em atingir a norma por Ele estabelecida, e em receber as bênçãos que poderiam haver possuído. Murmuraram por causa das restrições do Senhor, e cobiçaram as panelas de carne do Egito. Deus concedeu-lhes a carne, mas esta se demonstrou uma maldição para eles. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 118, 119 (1890).

Figura para nós

645. "Ora, estas coisas se tornaram exemplos para nós, a fim de que não cobicemos as coisas más, como eles cobiçaram." "Estas coisas lhes sobrevieram como exemplos, e foram escritas para advertência nossa, de nós outros sobre quem os fins dos séculos têm chegado." 1 Coríntios 10:6, 11.

646. A igreja de Battle Creek em geral não tem apoiado o Instituto com seu exemplo. [379] Não têm honrado a luz da reforma de saúde seguindo-a em sua família. A doença que tem visitado muitas famílias em Battle Creek não necessitava sobrevir, houvessem eles seguido a luz que Deus lhes dera. Como o antigo Israel, eles não deram atenção à luz, e não podiam ver mais necessidade de restringir o apetite do que o fez aquele povo. Os filhos de Israel queriam carne, e disseram, como dizem muitos hoje em dia: Sem carne, morreremos. Deus deu carne ao rebelde Israel, mas com ela estava Sua maldição. Milhares deles morreram enquanto a carne que haviam desejado estava entre seus dentes. Temos o exemplo do antigo Israel, e a advertência de não fazermos como eles fizeram. Sua história de

incredulidade e rebelião está registrada como especial advertência para que não sigamos o exemplo deles em murmurar das reivindicações de Deus. Como podemos prosseguir em nossa direção assim indiferentemente, escolhendo a própria orientação, seguindo a luz de nossos próprios olhos, e afastando-nos mais e mais de Deus, como os hebreus outrora? Deus não pode fazer grandes coisas por Seu povo devido a sua dureza de coração e pecaminosa incredulidade.

Deus não faz acepção de pessoas; mas aqueles que, em todas as gerações, temem ao Senhor e obram a justiça são aceitos por Ele; ao passo que os que estão murmurando, sendo incrédulos e rebeldes, não terão o Seu favor ou as bênçãos prometidas aos que amam a verdade e nela andam. Os que têm a luz e não andam nela, mas desatendem às reivindicações de Deus, verificarão que suas bênçãos serão mudadas em maldições, e suas misericórdias em juízos. Deus quer que aprendamos a humildade e a obediência ao lermos a história do antigo Israel, que era Seu povo escolhido, peculiar, mas que trouxe sobre si destruição por seguirem os próprios caminhos. — Testimonies for the Church 3:171, 172 (1873).

647. Nossos hábitos de comer e beber mostram se somos do mundo ou do número daqueles a quem o Senhor, por Seu poderoso cutelo da verdade separou do mundo. Estes são Seu povo peculiar, zeloso de boas obras. Deus falou em Sua Palavra. No caso de Daniel e seus três companheiros, há sermões quanto à reforma de saúde. Deus falou na história dos filhos de Israel, dos quais, para seu bem, procurou tirar o regime cárneo. Alimentou-os com o pão do céu; [380]
“Pão dos anjos comeu o homem.” Eles, porém, animaram seu apetite terreno; e quanto mais concentravam os pensamentos nas panelas de carne do Egito, tanto mais aborreciam a comida que Deus lhes deu para conservá-los em saúde, física, mental, e moralmente. Anelaram as panelas de carne, e nisto fizeram justamente como têm feito muitos em nossos dias. — Testimonies for the Church 6:372 (1900).

[Mais declarações quanto ao uso do alimento cárneo pelos antediluvianos e os israelitas — 231 e 233]

De volta ao regime original

648. Tem-me sido repetidamente mostrado que Deus está procurando levar-nos de volta, passo a passo, a Seu desígnio original —

que o homem subsista com os produtos naturais da terra. — [CTBH] Conselhos Sobre Saúde, 450 (1890).

649. Verduras, frutas e cereais, devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem. — Manuscrito 115, 1903.

650. Não é tempo de que todos visem dispensar a carne na alimentação? Como podem aqueles que estão buscando tornar-se puros, refinados e santos a fim de poderem fruir a companhia dos anjos celestes, continuar a usar como alimento qualquer coisa que exerça tão nocivo efeito na alma e no corpo? Como podem eles tirar a vida às criaturas de Deus a fim de consumirem a carne como uma iguaria? Volvam eles antes à saudável e deliciosa comida dada ao homem no princípio, e a praticarem eles próprios e ensinarem a seus filhos, a misericórdia para com as mudas criaturas que Deus fez e colocou sob nosso domínio. — A Ciência do Bom Viver, 317 (1905).

Preparando-nos para a trasladação

651. Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer
[381] carne será afinal abandonado; a carne deixará de fazer parte de sua alimentação. Devemos ter sempre isto em vista, e esforçar-nos por trabalhar firmemente nessa direção. Não posso pensar que estejamos em harmonia com a luz que Deus tem sido servido de nos dar, nessa prática de comer carne. Todos quantos se acham ligados a nossas instituições médicas, em especial, devem estar-se educando para viver de frutas, cereais e verduras. Se, nessas coisas, procedermos movidos por princípios, se como reformadores cristãos educamos nosso próprio gosto, e pomos nosso regime em harmonia com o plano de Deus, então podemos exercer influência sobre outros nessa questão, o que será agradável a Deus. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

652. A principal finalidade do homem não é satisfazer ao apetite. Há necessidades físicas a serem supridas; mas por isto é preciso que o homem seja dominado pelo apetite? Há de o povo que está buscando tornar-se santo, puro, refinado para que possa ser introduzido na sociedade dos anjos celestes, continuar a tirar a vida das criaturas

de Deus, e fruir sua carne como uma iguaria? Segundo o Senhor me mostrou, esta ordem de coisas há de mudar-se, e o povo de Deus exercerá temperança em tudo. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 48; Conselhos Sobre Saúde, 116 (1890).

653. Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito requintadas e insalubres, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser prejudiciais à saúde. Deus requer que o apetite seja dominado, e se pratique a renúncia no tocante às coisas que fazem mal. É esta uma obra que tem de ser feita antes que o povo de Deus possa ser apresentado diante dEle perfeito. — Testimonies for the Church 9:153, 154 (1909); Testemunhos Selectos 3:354.

654. É para o bem deles próprios que o Senhor aconselha a igreja remanescente a rejeitar o uso de alimentos cárneos, chá, café e outros alimentos nocivos. Há quantidade de outras coisas de que nos podemos alimentar, as quais são benéficas e boas. — Manuscrito 71, 1908. [382]

Aperfeiçoar a santidade

655. Maiores reformas devem-se ver entre o povo que professa aguardar o breve aparecimento de Cristo. A reforma de saúde deve efetuar entre nosso povo uma obra que ainda não se fez. Há pessoas que devem ser despertadas para o perigo de comer carne, que ainda comem carne de animais, pondo assim em risco a saúde física, mental e espiritual. Muitos que são agora só meio convertidos quanto à questão de comer carne, sairão do povo de Deus, para não mais andar com ele.

Em toda a nossa obra precisamos obedecer às leis que Deus deu, para que as energias físicas e espirituais possam operar em harmonia. Homens poderão ter uma forma de piedade, podem até pregar o evangelho, e ainda não estar purificados e santificados. Pastores devem ser estritamente temperantes no comer e beber, para que não façam tortuosas veredas para seus pés, fazendo com que os coxos — os fracos na fé — se desviem do caminho. Se, enquanto proclamam a mais solene e importante mensagem que já foi dada por Deus,

os homens combatem contra a verdade por condescenderem com hábitos errados de comer e beber, tiram todo o poder da mensagem que apresentam.

Os que condescendem com o comer carne, beber chá e a glutonaria, estão semeando para uma colheita de dor e morte. A comida prejudicial introduzida no estômago fortalece os apetites que combatem contra a alma, desenvolvendo as propensões inferiores. Um regime de carne tende a desenvolver a sensualidade. O desenvolvimento da sensualidade diminui a espiritualidade, tornando a mente incapaz de compreender a verdade.

A Palavra de Deus adverte-nos claramente de que, a menos que nos abstenhamos das concupiscências carnais, a natureza física será levada a conflito com a espiritual. A concupiscência no comer luta contra a saúde e a paz. Assim é estabelecida uma guerra entre os atributos mais elevados do homem e os inferiores. As propensões subalternas, fortes e ativas, oprimem a alma. Os mais altos interesses do ser são postos em perigo por essa condescendência com apetites não sancionados pelo Céu. — The Review and Herald, 27 de Maio
[383] de 1902; Conselhos Sobre Saúde, 575, 576.

656. Aqueles que professam crer na verdade devem guardar cuidadosamente as faculdades do corpo e da mente, de maneira que Deus e Sua causa não sejam de maneira alguma desonrados por suas palavras ou ações. Os hábitos e costumes devem ser postos sob sujeição à vontade de Deus. Cumpre-nos dispensar atenta consideração a nosso regime alimentar. Foi-me mostrado claramente que o povo de Deus deve assumir atitude firme contra o comer carne. Daria Deus por trinta anos a Seu povo a mensagem de que, se quiser ter sangue puro e mente clara precisa abandonar o uso da carne, se Ele não quisesse que eles dessem ouvidos a essa mensagem? Pelo uso de alimentos cárneos a natureza animal é fortalecida e enfraquecida a espiritual. — Carta 48, 1902.

657. Os males morais do regime cárneo não são menos assinalados do que os físicos. A comida de carne é prejudicial à saúde, e seja o que for que afete ao corpo, tem seu efeito correspondente na mente e na alma. Pensai na crueldade que o regime cárneo envolve para com os animais, e seus efeitos sobre os que a infligem e nos que a observam. Como isso destrói a ternura com que devemos considerar as criaturas de Deus! — A Ciência do Bom Viver, 315 (1905).

658. O uso comum de carne de animais mortos tem tido influência deteriorante sobre a moral, bem como na constituição física. A má saúde, em uma variedade de formas, caso fosse rastreada até à causa, mostraria o seguro resultado da alimentação cárnea. — Manuscrito 22, 1887.

659. Os que usam carne menosprezam todas as advertências que Deus tem dado relativamente a esta questão. Não possuem nenhuma prova de estar andando em veredas seguras. Não têm a mínima desculpa quanto a comer a carne de animais mortos. A maldição de Deus repousa sobre a criação animal. Muitas vezes, ao ser comida, a carne deteriora-se no estômago, e cria doença. Câncer, tumores e moléstias do pulmão são em grande escala produzidos por comer carne. — Pacific Union Recorder, 9 de Outubro de 1902. [384]

660. Oh! se cada pessoa pudesse discernir essas questões como me foram reveladas, os que agora são tão descuidosos, tão indiferentes à formação de seu caráter; os que imploram condescendência num regime cárneo, nunca abririam os lábios em justificação do apetite quanto à carne de animais mortos. Tal regime contamina o sangue em suas veias, e estimula as paixões animais inferiores. Enfraquece a viva percepção e o vigor do pensamento para a compreensão de Deus e da verdade, e o conhecimento de si mesmos. — Manuscrito 3, 1897.

O comer carne especialmente perigoso agora

661. A carne nunca foi o alimento melhor; seu uso agora é, todavia, duplamente objetável, visto as moléstias nos animais estarem crescendo com tanta rapidez. — A Ciência do Bom Viver, 313 (1905).

662. Estão-se os animais tornando mais e mais enfermos, e não demorará muito até que o alimento cárneo tenha que ser abandonado por muitos, além dos adventistas do sétimo dia. Devem ser preparados alimentos saudáveis e nutritivos, para que os homens e mulheres não tenham que comer carne. — Testimonies for the Church 7:124 (1902); Testemunhos Selectos 3:132.

663. Quando os que conhecem a verdade tomarão atitude ao lado dos princípios corretos para o tempo e a eternidade? Quando serão fiéis aos princípios da reforma de saúde? Quando aprenderão que é

perigoso usar alimentos cárneos? Estou instruída a dizer que, se em algum tempo foi seguro comer carne, não o é agora. — Manuscrito 133, 1902.

664. A luz que me é dada é que não tardará muito, teremos de abandonar o uso de alimentos animais. Mesmo o leite terá de ser rejeitado. Acumula-se rapidamente a doença. Acha-se sobre a Terra a maldição de Deus, porquanto os homens a arruinaram. Os hábitos e práticas dos homens levaram a Terra a tal condição que algum outro alimento precisa substituir a carne para a família humana. Não
[385] necessitamos absolutamente de alimento cárneo. Deus nos pode dar outra coisa. — Australasian Union Conference Record, 28 de Julho de 1899.

665. Pudessem os irmãos conhecer exatamente a natureza da carne que comem, pudessem ver, vivos, os animais dos quais é tirada a carne, quando mortos, e desviar-se-iam com repugnância de seu alimento cárneo. Os próprios animais cuja carne comem, estão com freqüência tão doentes que morreriam por si mesmos se os houvessem deixado; mas enquanto neles está o fôlego da vida, são mortos e levados para o mercado. Os irmãos recebem diretamente no organismo humores e venenos da pior espécie, e todavia não o compreendem. — Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

O sofrimento animal e seus efeitos

666. Muitas vezes são levados ao mercado e vendidos para alimento animais que se acham tão doentes, que os donos receiam conservá-los por mais tempo. E alguns dos processos de engorda para venda produzem enfermidade. Excluídos da luz e do ar puro, respirando a atmosfera de imundos estábulos, engordando talvez com alimentos deteriorados, todo o organismo se acha contaminado com matéria imunda.

Os animais são muitas vezes transportados a longas distâncias e sujeitos a grandes sofrimentos para chegar ao mercado. Tirados dos verdes pastos e viajando por fatigantes quilômetros sobre cálidos e poentos caminhos, ou aglomerados em carros sujos, febricitantes e exaustos, muitas vezes privados por muitas horas de alimento e água, as pobres criaturas são tangidas para a morte a fim de que

seres humanos se banqueteiem com seu cadáver. — A Ciência do Bom Viver, 314 (1905).

667. Muitos morrem de doença causada inteiramente pelo comer carne; entretanto, nem por isso se mostra mais sábio o mundo. São muitas vezes sacrificados animais que foram tangidos de longas distâncias, para o matadouro. Seu sangue se tornou excitado. São gordos, e foram privados de salutar exercício, e depois de haverem assim viajado muito, tornam-se cansados e exaustos, e nessas condições são abatidos para o mercado. Seu sangue acha-se altamente inflamado, e os que se alimentam de sua carne, ingerem veneno. [386] Alguns não são afetados imediatamente, ao passo que outros são tomados de dores severas, morrendo de febre, cólera ou alguma doença desconhecida.

São vendidos para o mercado da cidade muitos e muitos animais que os que os vendem sabem estar doentes, e os que os compram nem sempre ignoram o caso. Especialmente nas cidades maiores isto é praticado em grande escala, e os comedores de carne não sabem que estão comendo carne de animais doentes.

Alguns animais levados ao matadouro parecem entender, pelo instinto, o que vai acontecer, e tornam-se furiosos, literalmente loucos. São mortos enquanto se acham nesse estado, e sua carne é preparada para o mercado. Essa carne é tóxica, e tem produzido nos seus consumidores, câimbras, convulsões, apoplexia e morte súbita. Entretanto não se atribui à carne a causa de todo esse sofrimento.

Alguns animais são tratados desumanamente quando são levados ao matadouro. São literalmente torturados, e depois de terem suportado longas horas de padecimentos extremos, são abatidos. Porcos têm sido preparados para o mercado mesmo quando atacados de pragas, e sua carne tóxica espalhou doenças contagiosas, seguindo-se grande mortandade. — Spiritual Gifts 4:147, 148 (1864).

Resultados físicos do regime cárneo aumentam a probabilidade de doença e morte repentina

668. A possibilidade de contrair doenças é dez vezes aumentada pelo uso da carne. — Testimonies for the Church 2:64 (1868); Testemunhos Selectos 1:196.

669. Os médicos mundanos não podem explicar o rápido aumento das doenças entre a família humana. Mas sabemos que muito desse sofrimento é causado por comer carne de animais mortos. — Carta 83, 1901.

670. Os animais estão doentes, e participando de sua carne, plantamos as sementes de enfermidades em nossos tecidos e sangue. Depois, quando sujeitos às mudanças num ambiente doentio, isto é
[387] mais sensível; também quando somos expostos a epidemias e doenças contagiosas dominantes, o organismo não se acha em condições de resistir ao mal. — EUT, 8 (1896).

671. Tendes gordura, mas não é bom material. Estais pior por essa corpulência. Se ambos chegásseis a um regime mais parcimonioso, que vos tirasse doze ou quinze quilos de gordura, estaríeis muito menos sujeitos a enfermidades. Os alimentos cárneos produziram sangue e carne pobres. Vosso organismo encontra-se em estado de inflamação, pronto a apanhar doenças. Estais sujeitos a ataques agudos de doença, e a morte repentina, pois não possuís a resistência constitucional capaz de combater e vencer o mal. Virá tempo em que a força e a saúde que vos lisonjeais de possuir se demonstrarão fraqueza. — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

Sangue doente

672. Tenho-me sentido solicitada pelo Espírito de Deus a pôr diante de vários o fato de que seu sofrimento e má saúde era causada pela desconsideração para com a luz a eles dada acerca da reforma de saúde. Tenho-lhes mostrado que seu regime cárneo, julgado essencial, não era necessário, e que, como eles eram constituídos do que comiam, cérebro, ossos e músculos encontravam-se em condição doentia, porque viviam de carne de animais mortos; que seu sangue estava sendo corrompido por esse regime impróprio; que a carne que ingeriam era enferma, e seu organismo todo se estava tornando pesado e corrompido. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 4 (1896).

673. Os alimentos cárneos prejudicam o sangue. Cozinhai carne com condimentos e comei-a com bolos e tortas muito substanciosos e tereis má qualidade de sangue. O organismo é demasiadamente sobrecarregado para digerir uma comida assim. Os pastéis de carne

e os picles, que jamais deveriam encontrar lugar em qualquer estômago humano, proporcionarão mísera qualidade de sangue. E um alimento de qualidade pobre preparado de maneira imprópria, insuficiente na quantidade, não pode formar sangue bom. Alimentos cárneos e comidas muito substanciosas, bem como um regime pobre, produzirão os mesmos resultados. — Testemunhos Selectos 1:190 (1870). [388]

674. Cânceres, tumores e toda enfermidade inflamatória são causados em grande parte pelo alimento cárneo.

Segundo a luz que Deus me deu, a predominância do câncer e dos tumores é em grande parte devida ao uso abundante de carne de animais mortos. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 7 (1896).

Câncer, tuberculose, tumores

675. O regime cárneo é a questão séria. Hão de seres humanos viver da carne de animais mortos? A resposta, segundo a luz dada por Deus, é: Não, decididamente Não. As instituições da reforma de saúde devem educar nesse sentido. Os médicos que pretendem compreender o organismo humano, não devem estimular seus doentes a viver da carne de animais mortos. Devem indicar o acréscimo de moléstias no reino animal. O testemunho de examinadores é que bem poucos animais se acham isentos de enfermidades, e que o costume de comer amplamente carne está fazendo contrair moléstias de toda espécie — câncer, tumores, escrófula, tuberculose e uma porção de outras afecções semelhantes. — Manuscrito 3, 1897.

676. Os que comem alimentos cárneos mal sabem o que estão ingerindo. Freqüentemente, se pudessem ver os animais ainda vivos, e saber que espécie de carne estão comendo, repeli-la-iam enojados. O povo come continuamente carne cheia de germes de tuberculose e câncer. Assim são comunicadas estas e outras moléstias. — A Ciência do Bom Viver, 313 (1905).

677. A mesa de muitas professas cristãs é dia a dia posta com uma variedade de pratos que irritam o estômago e produzem um estado febril no organismo. Comidas de carne constituem o principal artigo de alimentação na mesa de algumas famílias, até que seu sangue fica cheio de humores cancerosos e escrofulosos. Seu

corpo compõe-se daquilo que eles ingerem. Mas ao sobrevir-lhes sofrimento e doença, isto é considerado aflição vinda da Providência.
[389] — Testimonies for the Church 3:563 (1875).

Diminui o vigor mental

678. Os que usam alimentos cárneos à vontade, nem sempre têm cérebro desanuviado e ativo intelecto, pois que o uso da carne de animais tende a tornar pesado o corpo e a entorpecer as finas sensibilidades do espírito. — [CTBH] Conselhos Sobre Saúde, 115 (1890).

679. Deus quer que as faculdades perceptivas de Seu povo sejam claras e capazes de empenhar-se em trabalho árduo. Se, porém, os irmãos vivem de um regime cárneo, não devem esperar que sua mente seja produtiva. Os pensamentos precisam ser purificados; então a bênção de Deus repousará sobre Seu povo. — General Conference Bulletin, 12 de Abril de 1901.

680. Impossível é aos que usam carne em abundância, ter um cérebro desanuviado, um ativo intelecto. — Testemunhos Selectos 1:194 (1868).

681. Há uma alarmante letargia quanto à questão do sensualismo inconsciente. É costume comer a carne de animais mortos. Isto estimula as paixões inferiores do organismo humano. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 4 (1896).

682. O regime cárneo muda a disposição e fortalece o animalismo. Constituímo-nos daquilo que comemos, e comer muita carne diminui a atividade intelectual. Os estudantes efetuariam muito mais em seus estudos se nunca provassem carne. Quando a parte animal do instrumento humano é fortalecida pelo uso da carne, as faculdades intelectuais enfraquecem proporcionalmente. A vida religiosa pode ser obtida e mantida com mais êxito se a carne é rejeitada, pois esse regime estimula a intensa atividade as tendências concupiscentes, e enfraquece a natureza moral e espiritual. “A carne cobiça contra o Espírito, e o Espírito contra a carne.” — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 7.

Avigora as paixões inferiores

683. Se jamais houve tempo em que o regime alimentar devesse ser da mais simples qualidade, esse tempo é agora. Não devemos pôr [390] carne diante de nossos filhos. Sua influência é excitar e fortalecer as mais baixas paixões, tendo a tendência de amortecer as faculdades morais. — Testemunhos Selectos 1:262 (1869).

684. Fui instruída quanto a ter o uso do alimento cárneo a tendência de animalizar a natureza, e privar homens e mulheres do amor e simpatia que devem sentir uns pelos outros. Somos constituídos daquilo que ingerimos, e aqueles cujo regime compõe-se amplamente de alimento animal são levados a uma condição em que permitem às paixões subalternas assumir o domínio das mais elevadas faculdades do ser. ...

Não traçamos qualquer linha precisa a ser seguida no regime alimentar. Há muitas espécies de comida saudável. Dizemos, porém, que o alimento cárneo não é correto para o povo de Deus. Animaliza os seres humanos. Em um país como este, em que há frutas, cereais e nozes em abundância, como pode alguém pensar que precisa comer a carne de animais mortos? — Manuscrito 50, 1904.

685. Caso as coisas fossem como deveriam ser, nos lares que compõem nossa igreja, poderíamos fazer duplo serviço para o Senhor. A luz a mim comunicada é que é preciso ser apresentada mensagem mais decidida quanto à reforma de saúde. Os que usam alimentos cárneos robustecem as propensões inferiores e preparam o caminho para que as doenças neles se fixem. — Carta 200, 1903.

686. Vossa família tem participado grandemente de alimentos cárneos, e as propensões animais têm sido fortalecidas, ao passo que o intelecto se tem enfraquecido. Somos constituídos daquilo que comemos, e se vivemos largamente de carne de animais mortos, havemos de partilhar de sua natureza. Tendes favorecido a natureza inferior de vosso organismo, ao passo que a mais refinada se tem enfraquecido. — Testimonies for the Church 2:60, 61 (1868).

687. Queremos que a penetrante verdade da Palavra de Deus se apodere de cada membro de nosso povo antes que termine esta conferência. Queremos que eles compreendam que a carne de animais não é a comida própria para eles. Tal regime cultiva as paixões animais neles e em seus filhos. Deus quer educar nossos filhos em [391]

corretos hábitos de comer, vestir e trabalhar. Quer que façamos o que nos for possível para restaurar o maquinismo alquebrado. — General Conference Bulletin, 12 de Abril de 1901.

[Efeito de carne e comidas requintadas nas crianças — 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621 e 711]

A direção mais segura

688. As faculdades intelectuais, morais e físicas são prejudicadas pelo uso habitual de alimentos cárneos. Esse uso desarranja o organismo, obscurece o intelecto e embota as sensibilidades morais. Dizemos-vos, prezado irmão e irmã: o caminho mais seguro para vós, é deixar de lado a carne. — Testimonies for the Church 2:64 (1868); Testemunhos Selectos 1:196.

A causa não reconhecida

689. Os efeitos do regime cárneo podem não ser imediatamente experimentados; isto, porém, não é nenhuma prova de que não.seja nocivo. A poucas pessoas se pode fazer ver que é a carne que ingerem o que lhes tem envenenado o sangue e ocasionado os sofrimentos. — A Ciência do Bom Viver, 315 (1905).

690. O assunto é-me apresentado sob diferentes aspectos. Não é discernida a mortalidade ocasionada pelo uso da carne; caso o fosse, não mais ouviríamos argumentos e desculpas em favor da condescendência com o apetite no sentido da carne de animais mortos. Temos fartura de coisas boas para satisfazer a fome sem pôr cadáveres à mesa para compor nosso cardápio. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 8 (1896).

691. Muitos morrem de doenças devidas unicamente à ingestão de carne, quando a causa mal é suspeitada por eles ou outros. Alguns não sentem imediatamente seus efeitos, mas isto não é prova de que ela não os prejudique. Pode estar seguramente operando no organismo, todavia no presente a vítima talvez não compreenda coisa alguma a esse respeito. — [CTBH] Conselhos Sobre Saúde, 115 (1890).

692. Tendes dito repetidamente em favor de vossa condescen-
[392] dência para com o uso da carne: “Por mais prejudicial que ela seja

para outros, não me prejudica a mim, pois tenho-a usado toda a minha vida.” Não sabeis, porém, quão bem poderíeis haver estado se vos houvésseis abstido do uso de alimentos cárneos. — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

O porco especialmente condenado

693. Deus vos tem dado luz e conhecimento, os quais tendes professado crer serem vindos diretamente dEle, instruindo-vos a renunciardes ao apetite. Sabeis que o uso da carne de porco é contrário a Sua ordem expressa, dada, não porque Ele desejasse manifestar especialmente Sua autoridade, mas porque ela seria nociva aos que a comessem. Seu uso tornaria o sangue impuro, de modo que escrófulas e outros humores corromperiam o organismo e todo ele sofreria. Especialmente os tenros e sensíveis nervos do cérebro se enfraqueceriam e ficariam tão embotados, que as coisas sagradas não seriam discernidas, mas colocadas no baixo nível das coisas comuns. — Testimonies for the Church 2:96 (1868).

694. Pululam parasitas nos tecidos do porco. Deste disse Deus: “Imundo vos será; não comereis da carne deste, e não tocareis no seu cadáver.” Esta ordem foi dada porque a carne do porco é imprópria para alimentação. Os porcos são limpadores públicos, e é este o único emprego que lhes foi destinado. Nunca, sob nenhuma circunstância, devia sua carne ser ingerida por criaturas humanas. — A Ciência do Bom Viver, 314 (1905).

695. O porco, se bem que um dos mais comuns artigos de alimentação, é um dos mais prejudiciais. Deus não proibiu os hebreus de comerem carne de porco apenas para mostrar Sua autoridade, mas por não ser ela apropriada à alimentação do homem. Encheria o organismo de escrófulas, e em especial naquele clima quente, produzia lepra, e moléstias de várias espécies. Sua influência sobre o organismo, naquele clima, era muito mais prejudicial que em climas mais frios. Deus, porém, nunca destinou o porco para ser comido sob quaisquer circunstâncias. Os pagãos usavam o porco como artigo de alimentação, e os americanos têm-no usado abundantemente como importante parte do regime alimentar. A carne de porco não [393]
seria agradável ao paladar em seu estado natural. É tornada apetitosa mediante alta condimentação, que torna uma coisa má ainda pior.

A carne de porco, mais que todas as outras, põe o sangue em mau estado. Aqueles que a ingerem à vontade, não podem deixar de ser doentes. Os que fazem muito exercício ao ar livre não percebem os maus efeitos de comer carne de porco da mesma maneira que os que vivem mais no interior das casas, e cujos hábitos são sedentários e têm trabalho mental.

Não é todavia apenas a saúde física que é prejudicada pelo comer porco. A mente é afetada, e as finas sensibilidades embotadas pelo uso desse pesado artigo de alimentação. É impossível que seja sã a carne de qualquer criatura vivente, tendo como elemento natural a imundícia, e quando eles se alimentam de tudo quanto é detestável. A carne de porco se compõe do que ele come. Caso os seres humanos comam dessa carne, seu sangue e sua carne serão corrompidos por impurezas transmitidas por ela.

O comer porco tem produzido escrófulas, lepra e humores cancerosos. O ingerir carne desse animal está ainda causando o mais intenso sofrimento à raça humana. — Healthful Living, 58 (1865).

[A atitude de Daniel para com a carne de porco — 34]

Gordura animal e sangue

696. Como uma família achais-vos longe de ser isentos de enfermidade. Tendes usado gordura de animais, o que Deus expressamente proíbe em Sua Palavra: "Estatuto perpétuo será nas vossas gerações, em todas as vossas habitações: nenhuma gordura nem sangue algum comereis." "E nenhum sangue comereis em qualquer de vossas habitações, quer de aves quer de gado. Toda pessoa que comer algum sangue, aquela pessoa será extirpada dos seus povos." — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

697. A carne é servida cheirando a gordura, porque isto é segundo o gosto pervertido. Tanto o sangue como a gordura de animais são consumidos como uma iguaria. Mas o Senhor deu instruções especiais quanto a não deverem eles ser comidos. Por quê? Porque seu uso ocasionaria uma corrente sanguínea enferma no organismo
[394] humano. A desconsideração pelas orientações especiais do Senhor tem trazido uma porção de dificuldades e doenças aos seres humanos. ... Se eles introduzem no próprio organismo aquilo que não pode formar carne e sangue de boa qualidade, têm de suportar os

resultados de seu menosprezo à Palavra de Deus. — Carta 102, 1896.

Peixes muitas vezes contaminados

698. Em muitos lugares os peixes ficam tão contaminados com a sujeira de que se nutrem, que se tornam causa de doenças. Isto se verifica especialmente onde o peixe está em contato com os esgotos de grandes cidades. Peixes que se alimentam dessas matérias, podem passar a grandes distâncias, sendo apanhados em lugares em que as águas são puras e boas. De modo que, ao serem usados como alimento, ocasionam doença e morte naqueles que nada suspeitam do perigo. — A Ciência do Bom Viver, 314, 315 (1905).

Reconhecimento de condições de emergência

699. Onde é possível obter bastante leite bom e frutas, raro há uma desculpa para comer alimento animal; não é necessário tirar a vida de qualquer das criaturas de Deus para suprir nossas necessidades comuns. Em certos casos de doença ou exaustão, poderá ser considerado melhor usar alguma carne, mas grande cuidado deve ser tomado para adquirir carne de animais sadios. Tem chegado a ser questão muito séria se é seguro usar de algum modo alimento cárneo nesta época do mundo. Melhor nunca usar carne, do que usar a carne de animais que não sejam sadios. Quando não me foi possível obter o alimento de que necessitava, comi um pouco de carne algumas vezes; mas estou ficando cada vez mais atemorizada de fazê-lo. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117, 118 (1890).

[Ellen G. White às vezes compelida a comer um pouco de carne — Apêndice 1:10.]

700. Alguns pensam sinceramente que o regime apropriado consiste principalmente em mingaus. Comer principalmente mingau não promoveria saúde aos órgãos digestivos; pois se constitui demasiado de líquidos. Estimulem o comer frutas e verduras e pão. O regime cárneo não é o mais são, e todavia eu não tomaria a atitude de que ele [395]
deva ser rejeitado por toda pessoa. Os que têm fracos órgãos digestivos, podem muitas vezes comer carne, quando não lhes é possível

ingerir verduras, frutas e mingaus. Se quisermos conservar a melhor saúde, devemos evitar comer verduras e frutas na mesma refeição. Caso o estômago seja fraco, haverá perturbação, o cérebro ficará confuso, e incapaz de exercer esforço mental. Comam-se frutas em uma refeição e verduras na seguinte. ...

Bolos, pudins e cremes, causarão desordem aos órgãos digestivos; e por que tentaremos os comensais colocando diante deles tais artigos? Quanto mais largamente for a carne artigo do regime de professores e alunos, tanto menos susceptível será a mente para compreender as coisas espirituais. São fortalecidas as propensões animais, ficando embotadas as finas sensibilidades da mente. O estudo diligente não é a principal causa do esgotamento das faculdades mentais. A principal razão é o regime impróprio, refeições irregulares, e falta de exercício físico. Irregularidade nas horas de dormir e comer minam as energias cerebrais. — The Youth's Instructor, 31 de Maio de 1894.

[Não preparados em 1884 para abandonar inteiramente o comer carne em nossas instituições, se bem que o passo fosse finalmente dado — 720]

[Carne sadia preferível ao uso abundante de leite e açúcar — 527 e 533]

[Os médicos educarem no sentido de evitar, mas não prescreverem proibindo o uso de alimento cárneo — 434 e 438]

[Possivelmente desavisadas as mudanças do regime cárneo dos que estão a morrer de tuberculose — 435]

[Alimento cárneo não ser condenado quando não há possibilidade de apropriado regime sem carne — 796]

[Alimento cárneo incorreto para o povo de Deus nos países em que haja abundância de frutas, cereais e frutos oleaginosos — 719]

[Carne servida a doentes dos sanatórios em seus quartos — 437]

Adequado regime sem carne

701. A carne não é essencial para a saúde e a resistência, do contrário o Senhor haveria cometido um erro ao prover o alimento para Adão e Eva antes de sua queda. Todos os elementos de nutrição se acham contidos nas frutas, verduras e cereais. — The Review and
[396] Herald, 8 de Maio de 1883.

702. É erro supor que a força muscular dependa do uso de alimento animal. As necessidades do organismo podem ser melhor supridas, e mais vigorosa saúde se pode desfrutar, deixando de usá-lo. Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contêm todas as propriedades nutritivas necessárias à formação de bom sangue. Esses elementos não são tão bem ou tão plenamente supridos pelo regime cárneo. Houvesse sido o uso da carne essencial à saúde e à força, e o alimento animal haveria sido incluído no regime do homem desde o princípio. — A Ciência do Bom Viver, 316 (1905).

[Carne não aconselhada no caso de regime empobrecido — 319]

Por que usar alimento em segunda mão?

703. O regime dos animais é verdura e cereais. Precisam as verduras ser animalizadas, ser incorporadas no organismo dos animais, antes de as ingerirmos? Precisamos obter nosso regime vegetal mediante o comer carne de cadáveres? Deus proveu fruta em seu estado natural a nossos primeiros pais. Deu a Adão o encargo do jardim, para o cultivar e cuidar, dizendo: "Ser-vos-ão para mantimento." Gênesis 1:29. Um animal não devia destruir outro para sua manutenção. — Carta 72, 1896.

704. Os que se alimentam de carne, não estão senão comendo cereais e verduras em segunda mão; pois o animal recebe destas coisas a nutrição que dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao que os ingere. Nós a recebemos comendo a carne do animal. Quão melhor não é obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus proveu para nosso uso! — A Ciência do Bom Viver, 313 (1905).

Carne — Estimulante típico

705. Quando se deixa o uso da carne, há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isto como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos irritados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham tão difícil deixar de [397]
comer carne, como é ao ébrio o abandonar a bebida; mas se sentirão

muito melhor com a mudança. — A Ciência do Bom Viver, 316 (1905).

706. O alimento cárneo também é prejudicial. Seu efeito, por natureza estimulante, deveria ser argumento suficiente contra o seu uso, e o estado doentio quase geral entre os animais torna-o duplamente objetável. Tende a irritar os nervos e excitar as paixões, fazendo assim com que a balança das faculdades penda para o lado das propensões baixas. — Educação, 203 (1903).

707. Fiquei um tanto surpreendida com vosso argumento quanto à razão por que um regime cárneo vos mantinha forte, pois, se vos colocardes fora da questão, a razão vos ensinará que um regime cárneo não vos é de tanta vantagem, como supondes. Sabíeis como havíeis de responder a um adepto do fumo se ele alegasse, em favor do uso do mesmo, os argumentos que tendes apresentado como razão para dever continuar a comer carne de animais mortos como alimento.

A fraqueza que experimentais sem o uso de carne é uma das mais fortes razões que eu possa apresentar, para a abandonardes. Os que comem carne sentem-se estimulados depois de ingerir esse alimento, e julgam que se tornaram mais fortes. Depois de abandonar o uso da carne, a pessoa poderá por algum tempo sentir certa fraqueza, mas quando seu organismo estiver limpo do efeito desse regime, não mais sentirá a fraqueza, e deixará de desejar aquilo que alegava ser coisa essencial a sua resistência. — Carta 73a, 1896.

[Experimentado abatimento por E. G. White quando em pesado regime cárneo — Apêndice 1:4, 5, 10.]

[Luta de E. G. White ao mudar do regime cárneo — Apêndice 1:4, 5.]

Prover substitutos

708. Quando se abandona a carne, deve-se substituí-la com uma variedade de cereais, nozes, verduras e frutas, os quais serão a um tempo nutritivos e apetitosos. Isto se necessita especialmente no caso
[398] de pessoas fracas, ou carregadas de contínuo labor. Em alguns países em que é comum a pobreza, é a carne o alimento mais barato. Sob estas circunstâncias a mudança se efetuará sob maiores dificuldades; pode no entanto ser operada. Devemos, porém, considerar a situação

do povo e o poder de um hábito de toda a vida, sendo cautelosos em não insistir indevidamente, mesmo quanto a idéias justas. Ninguém deve ser solicitado a fazer abruptamente a mudança. O lugar da carne deve ser preenchido com alimento são e pouco dispendioso. A esse respeito, muito depende da cozinheira. Com cuidado e habilidade se podem preparar pratos que sejam a um tempo nutritivos e saborosos, substituindo, em grande parte, a comida de carne.

Em todos os casos, educai a consciência, aliciai a vontade, supri alimento bom, saudável, e a mudança se efetuará rapidamente, desaparecendo em breve a necessidade de carne. — A Ciência do Bom Viver, 316, 317 (1905).

709. O devido preparo do alimento é realização muito importante. Onde a carne não é tornada o principal artigo de alimentação, especialmente, é a boa cozinha essencial exigência. Importa que se prepare alguma coisa para substituir o lugar da carne, e esses substitutos precisam ser bem preparados, de maneira que a carne não seja desejada. — Carta 60a, 1896.

[Fazer prudentemente as mudanças — 320 e 380]

[Necessário regime adequado quando se abandona a carne — 320]

[Deus dará habilidade em preparar alimentos saudáveis para tomarem o lugar da carne — 376, 400, 401 e 404]

[Regime de frutas, cereais, frutos oleaginosos e verduras a substituir a carne — 472, 483, 484 e 513]

Desculpas ilógicas

710. Quando Satanás toma posse da mente, quão pronto se desvanecem e perdem a força a luz e as instruções que o Senhor tem benignamente dado! Quantos formulam escusas e forjam necessidades que não existem, a fim de apoiá-los em sua errônea direção em pôr de lado a luz e pisá-la a pés! Falo com segurança. A maior das objeções à reforma de saúde é que este povo não a vive; e ainda dirão seriamente que não podem viver a reforma de saúde e conservar seu vigor. [399]

Achamos em cada exemplo desses, boa razão por que eles não podem viver a reforma de saúde. Não a vivem, e nunca a seguiram estritamente, portanto não podem ser por ela beneficiados. Alguns

caem no erro de pensar que porque rejeitam a carne, não necessitam substituí-la com as melhores frutas e verduras, preparadas em seu estado mais natural, isentas de gordura e especiarias. Se tão-somente eles arranjassem habilmente as munificências com que o Criador os tem rodeado, pais e filhos empenhando-se unidos e com pureza de consciência na obra, fruiriam a comida simples, e seriam então capazes de falar com entendimento da reforma de saúde. Os que não se converteram a essa reforma, e nunca a adotaram plenamente, não são juízes de seus benefícios. Os que se afastam ocasionalmente para condescender com o gosto comendo um peru gordo ou outros alimentos cárneos, pervertem o apetite, e não são os que podem julgar os benefícios do sistema da reforma de saúde. São controlados pelo gosto, não pelos princípios. — Testimonies for the Church 2:486, 487 (1870).

Veementes apelos quanto à reforma

711. Muitos pais procedem como se estivessem privados da razão. Acham-se num estado de letargia, paralisados pela condescendência com apetites pervertidos e paixões rebaixadoras. Nossos pastores, que conhecem a verdade, devem despertar o povo de sua condição de paralisia, e levá-lo a abandonar as coisas que criam o apetite quanto à carne. Caso negligenciem reformar-se, perderão o poder espiritual, e tornar-se-ão mais e mais aviltados por pecaminosa condescendência. Hábitos que desgostam ao universo celeste, que degradam seres humanos mais baixo que os animais, são nutridos em muitos lares. Que todos quantos conhecem a verdade, digam: "Que vos abstenhais das concupiscências carnais que combatem contra a alma."

Não dê nenhum de nossos pastores um mau exemplo no comer carne. Vivam, eles e sua família, segundo a luz da reforma de saúde. Não animalizem nossos pastores sua natureza e a de seus filhos. Os filhos cujos desejos não foram refreados, são tentados não somente a condescender com hábitos comuns de intemperança, mas a dar
[400] rédeas soltas a suas paixões inferiores, e a menosprezar a pureza e a virtude. Esses são levados por Satanás, não somente a corromper o próprio corpo, mas a cochichar suas más comunicações a outros. Se

os pais estão cegos pelo pecado, deixam muitas vezes de discernir estas coisas.

Deus manda aos pais que moram nas cidades o grito de advertência: Reuni vossos filhos em vossas próprias casas; recolhei-os para longe dos que estão menosprezando os mandamentos de Deus, que estão ensinando e praticando o mal. Saí das cidades o mais depressa possível.

Os pais podem adquirir pequenas casas no campo, com terra para cultivar, onde possam ter pomares e cultivar verduras e pequenos frutos para substituírem o alimento cárneo, tão corruptor do sangue vital que corre nas veias. — Manuscrito 173, 1902.

Força para resistir mediante jejum e oração

712. Se nosso apetite clama pela carne de animais mortos, é uma necessidade jejuar e orar para que o Senhor dê Sua graça para negar-se às concupiscências carnais que combatem contra a alma. — Carta 73, 1896.

[Jejum benéfico ao mudar de um regime cárneo e de comidas requintadas — 312]

Quando é incoerente a oração pela cura

713. Há entre os adventistas do sétimo dia pessoas que não darão ouvidos à luz a eles dada relativamente a essa questão. Fazem da carne parte de seu regime dietético. Sobrevêm-lhes doença. Enfermos e sofrendo em resultado de sua própria direção errônea, pedem orações dos filhos de Deus. Mas como pode o Senhor operar em seu favor quando eles não estão dispostos a fazer-Lhe a vontade, quando se recusam a dar ouvidos a Suas instruções no que concerne à reforma de saúde?

Por trinta anos tem a luz sobre a reforma de saúde sido comunicada ao povo de Deus; muitos, porém, têm-na tornado objeto de zombaria. Têm continuado a usar chá, café, condimentos e alimento cárneo. Têm o corpo cheio de doenças. Como podemos nós, pergunto, apresentar tais pessoas ao Senhor para serem curadas? — Carta 200, 1903. [401]

714. Biscoitos quentes e carne estão inteiramente em desarmonia com os princípios da reforma de saúde. Se permitíssemos à razão tomar o lugar do impulso e do amor à satisfação sensual, não provaríamos carne de animais mortos. Que há de mais repulsivo ao olfato do que um açougue onde se encontram carnes à venda? O cheiro da carne crua é repugnante a todos cujos sentidos não foram pervertidos pelo cultivo dos apetites não naturais. Que coisa mais desagradável à vista, para um espírito refletido, do que os animais mortos para serem devorados? Se a luz dada por Deus quanto à reforma de saúde é menosprezada, Ele não operará um milagre para conservar com saúde os que prosseguem na direção que os torna doentes. — Extraído de Testemunhos Inéditos Sobre Alimentação Cárnea, 2 (1884).

Líderes na reforma

715. Se bem que não tornemos o uso do alimento cárneo uma prova, se bem que não queiramos forçar ninguém a abandonar seu uso, todavia é nosso dever instar para que pastor algum da associação faça pouco da mensagem de reforma nesse ponto, ou a ela se oponha. Se em face da luz que Deus tem dado acerca do efeito de comer carne sobre o organismo, continuais ainda a fazê-lo, deveis sofrer as conseqüências. Não tomeis, porém, diante do povo, uma atitude que lhes permita pensar que não é necessário reclamar uma reforma quanto ao comer carne. Porque o Senhor está reclamando essa reforma. Ele nos deu a obra de proclamar a mensagem da reforma de saúde, e se não podeis avançar nas fileiras dos que a estão proclamando, não o deveis tornar notório. Neutralizando o trabalho de vossos coobreiros, que estão ensinando a reforma de saúde, estais fora da ordem, operando do lado contrário. — Carta 48, 1902.

[Obra da reforma de saúde avançará; acautelai-vos com o fazer-lhe oposição — 42]

716. Não daremos, como mensageiros de Deus, decidido testemunho contra a condescendência com o apetite pervertido?... Deus tem provido abundância de frutas e cereais, os quais podem ser
[402] preparados de maneira saudável e usados na devida quantidade. Por que, então, continuam os homens a preferir alimentos cárneos? Po-

deremos nós, possivelmente, ter confiança em pastores que, às mesas em que é servida a carne, unem-se aos outros em comê-la?...

"Diligentemente guardareis os mandamentos do Senhor vosso Deus." Todo aquele que transgride as leis da saúde será certamente visitado com o desagrado de Deus. Oh! quanto do Espírito Santo poderíamos ter dia a dia, caso andássemos circunspectamente, renunciando ao próprio eu, e praticando as virtudes do caráter de Cristo! — Pacific Union Recorder, 9 de Outubro de 1902.

717. Andem nossos pastores e colportores sob a bandeira da estrita temperança. Nunca vos envergonheis de dizer: "Não, obrigado; não como carne. Tenho conscienciosos escrúpulos quanto a comer carne de animais mortos." Caso vos seja oferecido chá, recusai-o, dando a razão de assim procederdes. Explicai que ele é nocivo, e se bem que estimulante por algum tempo, o estímulo logo desaparece, sendo experimentada correspondente depressão. — Manuscrito 113, 1901.

718. Quanto ao alimento cárneo, podemos dizer todos: Deixai-o em paz. E todos devem dar claro testemunho contra o chá e o café, nunca deles se servindo. São narcóticos, prejudiciais a um tempo ao cérebro e a outros órgãos do corpo. Ainda não chegou o tempo em que eu possa dizer que o uso do leite e dos ovos deva ser inteiramente abandonado. Leite e ovos não devem ser classificados entre os alimentos cárneos. Em certas doenças o uso de ovos é muito benéfico.

Renunciem os membros de nossas igrejas a todo apetite egoísta. Todo o dinheiro gasto em chá, café e alimentos cárneos, é mais que desperdiçado; pois essas coisas impedem o melhor desenvolvimento das faculdades físicas, mentais e espirituais. — Carta 135, 1902.

[Carne não servida em casa dos White, nem usada por E. G. White — Apêndice 1:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23.]

[Alimento cárneo banido da mesa de E. G. White — Apêndice 1:12, 13.]

Um resumo

719. Se pudéssemos auferir qualquer benefício da condescendência com o desejo de alimentos cárneos, eu não vos faria este [403]
apelo. Mas sei que tal não se dá. A alimentação cárnea é prejudicial

ao bem-estar físico e devemos aprender a passar sem ela. Os que estão em condições de seguir o regime vegetariano, mas atêm-se às suas preferências, comendo e bebendo o que lhes apraz, a pouco e pouco se tornarão descuidosos das instruções que o Senhor lhes deu no tocante às outras verdades e serão por fim incapazes de discernir estas, colhendo o que semearam.

Aos alunos de nossas escolas não se deve servir carne nem quaisquer outros alimentos que se sabe serem prejudiciais. Nada que possa promover o apetite de estimulantes deve ser posto à mesa. Apelo para os velhos, os moços e os de meia-idade. Negai ao vosso apetite o que vos possa causar dano. Servi ao Senhor com sacrifício.

As próprias crianças devem desempenhar parte inteligente nesta obra. Somos todos membros de uma só família e Deus quer que Seus filhos, tanto moços como velhos, se resolvam a negar-se no apetite e a poupar os meios necessários à construção de casas de culto e ao sustento dos missionários.

Estou habilitada a dizer aos pais: Colocai-vos nesta questão com alma e espírito ao lado do Senhor. Precisamos lembrar constantemente que estamos em juízo perante o Senhor do Universo nestes dias de graça. Não vos quereis libertar das condescendências que vos estão prejudicando? É fácil fazer uma profissão formal de fé; testifiquem, porém, os vossos atos de renúncia, de vossa obediência aos preceitos que Deus estabelece para Seu povo peculiar. Deponde então na tesouraria da igreja uma parte das economias que realizardes por meio desses atos; e não escassearão os meios para realizar a obra de Deus.

Muitos há que sentem não poderem permanecer por muito tempo sem o uso de alimentos cárneos; mas se essas pessoas se colocassem do lado do Senhor, absolutamente resolvidas a andar no caminho pelo qual Ele deseja guiá-las, receberiam força e sabedoria, como sucedeu a Daniel e seus companheiros. Veriam como o Senhor lhes pode dar bom discernimento, e se surpreenderiam ao ver quanto pode ser poupado para a obra de Deus pelos atos de renúncia. As
[404] pequenas somas poupadas por atos de sacrifício farão mais para o levantamento da obra de Deus do que os grandes donativos que forem feitos sem renúncia.

Os adventistas do sétimo dia proclamam verdades momentosas. Há mais de quarenta anos [*] o Senhor nos deu luz especial sobre a reforma de saúde, mas de que modo estamos andando nessa luz? Quantos têm recusado viver de acordo com os conselhos de Deus! Como povo, nossos progressos deveriam ser proporcionais à luz que recebemos. Nosso dever é compreender e respeitar os princípios da reforma de saúde. No tocante à temperança, deveríamos haver progredido mais do que qualquer outro povo e, entretanto, há ainda entre nós membros da igreja bem instruídos e mesmo ministros do evangelho que têm pouco respeito pela luz que Deus deu sobre o assunto. Comem o que lhes apraz e procedem do mesmo modo. ...

Não estabelecemos regra alguma para ser seguida no regime alimentar, mas dizemos que nos países onde abundam as frutas, cereais e nozes, os alimentos cárneos não constituem alimentação própria para o povo de Deus. Fui instruída que a alimentação de carne tende a embrutecer a natureza e a privar os homens daquele amor e simpatia que devem sentir uns pelos outros, dando aos instintos baixos o domínio sobre as faculdades superiores do ser. Se a alimentação de carne foi saudável algum dia, é perigosa agora. Constitui em grande parte a causa dos cânceres, tumores e moléstias dos pulmões.

Não nos compete fazer do uso da alimentação cárnea uma prova de comunhão; devemos, porém, considerar a influência que crentes professos, que fazem uso de carne, têm sobre outras pessoas. Como mensageiros de Deus, não devemos testemunhar ao povo: "Quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus"? 1 Coríntios 10:31. Não devemos dar um testemunho decidido contra a transigência com o apetite pervertido? Porventura os ministros do evangelho, que estão a proclamar a verdade mais solene já enviada aos mortais, devem constituir-se exemplo no regresso às panelas de carne do Egito? É lícito que os que são sustentados pelos dízimos dos celeiros de Deus se permitam a condescendência que tende a envenenar a corrente vivificadora que lhes flui nas veias? [405]
Desprezarão a luz que Deus lhes deu e as advertências que lhes faz? A saúde do corpo deve ser considerada como essencial para o crescimento na graça e para a aquisição de bom temperamento. Se o estômago não for bem cuidado, a formação de caráter moral

[*] Escrito em 1909.

íntegro será prejudicada. O cérebro e os nervos relacionam-se com o estômago. O comer e o beber impróprios resultam num pensar e agir impróprios também.

Todos estão sendo agora experimentados e provados. Fomos batizados em Cristo, e, se desempenharmos nossa parte em renunciar tudo que nos afeta desfavoravelmente, fazendo de nós o que não devemos ser, ser-nos-á concedida força para o crescimento em Cristo, que é a nossa cabeça viva, e veremos a salvação de Deus. — Testimonies for the Church 9:156-160 (1909); Testemunhos Selectos 3:357-360.

Progressiva reforma dietética nas instituições Adventistas do Sétimo Dia

[Nota: É um fato consignado na história que as instituições de saúde dos adventistas do sétimo dia, serviam nos primeiros tempos alimento cárneo em maior ou menor escala a seus doentes e funcionários. A reforma, nessa fase do viver saudável, era progressiva. Nas instituições mais antigas, depois de longa luta, a carne foi finalmente rejeitada em todas as mesas. No caso do Sanatório de Battle Creek, esse passo foi dado em 1898, em grande parte correspondendo a conselho da pena da Sra. White que aparece neste capítulo (722). No Sanatório de Sta. Helena a mudança teve lugar em 1903. Por essa época a instrução acerca do regime sem carne havia-se espalhado amplamente, e a carne foi excluída da dieta dos que ali se internavam com menos dificuldade do que se isto houvesse sido feito anteriormente. Foi uma alegria para os dirigentes das instituições mais antigas saber que nos estabelecimentos novos, abertos por aquele tempo, o alimento cárneo não era servido aos doentes.

O conselho concernente à questão da carne não é completo sem o quadro da luta por seu abandono em nossas instituições, segundo se manifesta em várias comunicações da Sr. White, e as instruções estimulando a progressiva reforma no regime dietético. É essencial que o leitor conserve em mente esses fatos e o tempo em que foram escritas as diversas declarações ao estudar essa fase da questão do alimento cárneo. — Compiladores.]

Apelos quanto a um regime isento de carne em nossas primeiras instituições médicas (1884)

720. Ergui-me hoje às quatro horas da manhã para escrever-vos estas linhas. Tenho pensado muito ultimamente como a instituição [406] que presidis poderia tornar-se tudo o que Deus quereria que fosse, e tenho alguns pensamentos a sugerir.

Somos reformadores no sentido da saúde, buscando voltar, o quanto possível, ao plano original do Senhor concernente à temperança. Esta não consiste meramente em nos abstermos de bebidas intoxicantes e de fumo; estende-se além disso. Ela deve regular o que comemos.

Todos nós estamos relacionados com a reforma de saúde. Mas quando visito o Retiro, vejo que há muito marcante afastamento da reforma de saúde no que concerne ao comer carne, e estou convicta de que importa haver mudança, e isto imediatamente. Vosso regime é em grande parte composto de carne. Deus não está conduzindo nessa direção; o inimigo busca estabelecer a questão do regime em bases errôneas mediante o conduzir os que estão à testa da instituição a acomodar o regime ao apetite dos doentes.

Quando o Senhor conduziu os filhos de Israel para fora do Egito, propôs-Se a estabelecê-los em Canaã como um povo puro, feliz, sadio. Consideremos o plano de Deus, e vejamos por que maneira foi isto efetuado. Restringiu-lhes o regime. Tirou-lhes em grande medida o alimento cárneo. Eles, porém, ansiaram ardentemente as panelas de carne do Egito, e Deus deu-lhes carne, e com ela o seguro resultado.

O Retiro da Saúde foi estabelecido a grande custo, para tratar os doentes sem drogas. Devia ser dirigido segundo princípios de saúde. A medicação com drogas deve ser afastada o mais rapidamente possível, até que seja inteiramente rejeitada. Deve-se educar o povo quanto ao regime apropriado, da mesma maneira que o vestir, o exercitar-se. Não somente nosso povo deve ser educado, mas os que não receberam a luz acerca da reforma de saúde devem ser ensinados no que respeita a viver saudavelmente, segundo a ordem de Deus. Se, porém, não temos nós mesmos uma norma nesse sentido, que necessidade há de incorrer em tão grande dispêndio para estabelecer uma instituição de saúde? Onde entrará a reforma?

Não posso admitir que estejamos andando segundo as prescrições de Deus. Cumpre-nos ter uma diversa ordem de coisas, ou desistir do nome de Retiro da Saúde; pois ele é inteiramente impró-
[407] prio. O Senhor mostrou-me que o Instituto de Saúde não deve ser moldado para satisfazer o apetite ou as idéias de qualquer pessoa. Estou apercebida do fato de que a desculpa quanto à permissão de comer carne na instituição tem sido que os buscadores do prazer que ali chegam não se agradam de qualquer outra alimentação. Deixem-nos então ir a qualquer lugar em que possam obter o regime que desejam. Quando a instituição não puder ser dirigida, mesmo para os hóspedes, em harmonia com os justos princípios, tire ela então o nome que se atribuiu. A desculpa que tem sido alegada, porém, não existe agora; pois os clientes de fora são muito poucos.

É causado positivo dano ao organismo pelo contínuo comer carne. Não há nenhuma desculpa para isso a não ser um apetite pervertido, depravado. Talvez pergunteis: Quereria a senhora acabar inteiramente com o comer carne? Respondo: Finalmente chegarei a isto, mas não estamos preparados para este passo justo agora. O comer carne será finalmente abandonado. A carne de animais não mais constituirá parte de nosso regime; e olharemos com desagrado para um açougue. ...

Somos constituídos daquilo que comemos. Fortaleceremos as paixões animais comendo alimento animal? Em vez de educar o gosto em apreciar esse regime grosseiro, é bem tempo de educar-nos a viver de frutas, cereais e verduras. Esta é a obra de todos quantos se acham ligados a nossas instituições. Usai cada vez menos carne, até que ela não seja absolutamente usada. Se a carne for abandonada, se o paladar não for educado nessa direção, se for estimulado o gosto por frutas e cereais, em breve será como Deus designou no princípio que fosse. Carne alguma será usada por Seu povo.

Quando a carne não for usada como tem sido, aprendereis mais correta maneira de cozinhar, e sereis capazes de substituir a carne por qualquer outra coisa. Muitos pratos benéficos à saúde podem ser preparados, os quais são isentos de gordura e carne de animais mortos. Uma variedade de pratos simples, perfeitamente saudáveis e nutritivos, podem ser providos independentemente de carne. Homens vigorosos precisam comer abundância de verduras, frutas e cereais. Acidentalmente alguma carne pode ter de ser servida a pessoas de

fora que educaram de tal maneira o paladar que julgam não poderem manter as forças a menos que comam carne. Terão, porém, maior capacidade de resistência caso se abstenham desse alimento do que se dele viverem em grande parte. [408]

A principal objeção dos médicos e auxiliares no Retiro da Saúde a rejeitar o regime cárneo, é que eles querem carne, e então alegam que precisam ter carne. Portanto, estimulam o uso da mesma. Deus não quer, no entanto, que os que chegam ao Retiro da Saúde sejam educados a viver de um regime cárneo. Por simples palestras no salão e pelo exemplo, educai noutra direção. Isto demandará grande habilidade no preparo dos alimentos sãos. Exigirá mais trabalho, todavia deve ser gradualmente feito. Usai menos carne. Eduquem os que cozinham e os que têm a responsabilidade, seus próprios gostos e hábitos no comer segundo as leis da saúde.

Temos estado a voltar para o Egito em vez de avançar para Canaã. Não inverteremos a ordem das coisas? Não teremos comida simples e sã em nossa mesa? Não dispensaremos os biscoitos quentes, que só causam dispepsia? Aqueles que elevam a norma o mais próximo que lhes é possível da prescrição de Deus, segundo a luz que Ele lhes comunicou mediante Sua Palavra e os testemunhos de Seu Espírito, não mudarão de atitude para satisfazer os desejos de seus amigos ou parentes, sejam eles um ou dois ou uma hoste, que estejam vivendo contrariamente aos sábios arranjos do Senhor. Caso procedamos nessas coisas movidos por princípios, se observarmos estritas regras de regime, se, como cristãos, educarmos nossos gostos em harmonia com os planos de Deus, exerceremos uma influência que satisfará a mente de Deus. A questão é: "Estamos nós dispostos a ser verdadeiros reformadores de saúde?"

É essencial que seja evitada a rotina no regime. O apetite será muito melhor havendo mudanças na comida. Sede uniformes. Não useis várias espécies de alimentos numa refeição, e nenhuma variedade na seguinte. Dai atenção à economia nesse sentido. Deixai o povo queixar-se, se quiserem. Deixai-os criticar se não há variedade suficiente para satisfazer-lhes o gosto. Os israelitas queixavam-se sempre de Moisés e de Deus. E vosso dever manter a norma da reforma de saúde. Mais se pode fazer pelos doentes mediante a regularização de seu regime alimentar do que por todos os banhos que lhes possam ser dados.

Empregai em frutas a mesma quantia gasta em carne. Mostrai ao povo a correta maneira de viver. Houvesse isto sido feito desde o
[409] princípio na instituição de _____, e o Senhor haver-Se-ia agradado, e teria aprovado os esforços. ...

Cuidado e habilidade devem ser exercidos no preparo do alimento. Espero que a Dra. _____ ocupe a posição que lhe foi designada, que tenha conselho com a cozinheira, de modo que a comida posta à mesa no Retiro de Saúde esteja em harmonia com a reforma de saúde. Porque alguém se inclina a condescender com o próprio apetite, não deve alegar que sua maneira é que é o modo de viver; não deve, por seu modo de agir, procurar moldar a instituição a fim de harmonizá-la a seus gostos e costumes. Os que têm a responsabilidade da instituição devem aconselhar-se freqüentemente uns com os outros. Devem agir em perfeita harmonia.

Não alegueis, eu vos rogo, que o comer carne deve ser correto, porque este ou aquele, que é escravo do apetite, disse que não pode viver no Retiro de Saúde sem carne. Manter-se de carne de animais mortos é uma maneira vulgar de viver, e como um povo, devemos estar operando uma mudança, uma reforma, ensinando ao povo que há preparações de alimentos que lhes darão mais forças, e lhes conservarão mais a saúde do que a carne.

O pecado desta geração é a glutonaria no comer e beber. Condescendência com o apetite, eis o deus a que muitos adoram. Os que se acham ligados com o Instituto de Saúde devem dar um bom exemplo nessas coisas. Devem proceder conscienciosamente no temor de Deus, e não serem dominados por um paladar pervertido. Ser cabalmente esclarecidos quanto aos princípios da reforma de saúde, e em todas as circunstâncias postar-se sob sua bandeira.

Espero, Dra. _____, que aprendais mais e mais a maneira de cozinhar saudavelmente. Providenciai abundância de comida boa e sã. Não economizeis nesse sentido. Restringi vossos cardápios de carne, mas tende bastante fruta e verdura boa, e tereis então o prazer de ver o vigoroso apetite com que todos partilharão do que preparais. Nunca penseis que a comida boa, saudável que se ingere é perdida. Ela proporcionará sangue e músculos, e dará forças para os deveres diários. — Carta 3, 1884.

[O preparo de alimentos cárneos não deve ser ensinado em nossas escolas — 817]

[Médicos que comem carne não devem ser empregados em nossos sanatórios — 433] [410]

721. Tenho estado a pensar muito no Instituto de Saúde de ____-_. Muitos pensamentos me enchem a mente, e desejo expressar-vos alguns deles.

Tenho evocado a luz que me foi comunicada por Deus, e por meu intermédio a vós transmitida, quanto à reforma de saúde. Tendes vós procurado com cuidado e oração, compreender a vontade de Deus nessa questão? A desculpa tem sido que os de fora querem regime cárneo; mas mesmo que eles recebessem alguma carne, sei que, com cuidado e habilidade, seriam preparados pratos que em larga escala, substituíssem a carne, e dentro de pouco tempo eles estariam educados a deixar a carne de animais mortos. Mas se alguém que faz a cozinha depende principalmente da carne, essa pessoa pode encorajar — e encorajará — o alimento cárneo, e o apetite pervertido forjará toda desculpa quanto a essa espécie de regime.

Quando vi como as coisas estavam indo — que se _____ não tivesse carne para cozinhar não sabia que prover como substituto, e que a carne era o principal artigo na alimentação — senti que era preciso haver imediatamente uma mudança. Pode haver alguns tuberculosos que exijam carne, mas que eles a recebam em seu quarto, e não tentem o já pervertido apetite dos que não a devem comer. ... Talvez penseis que não vos é possível trabalhar sem carne. Assim pensei algum tempo, mas sei que em Seu plano original, Deus não providenciou carne de animais mortos como parte do regime alimentício do homem. É um gosto grosseiro, pervertido, que aceita esse alimento. ... Depois, o fato de a carne encontrar-se largamente afetada por doenças, deve levar-nos a fazer estrênuos esforços para deixar inteiramente de usá-la. Minha atitude agora é a de deixar de todo em paz a carne. Será difícil a alguns assim fazer; tão difícil como ao habituado ao álcool deixar seu trago; mas sentir-se-ão melhor com a mudança. — Carta 2, 1884.

Encarar de frente a questão

722. O sanatório está fazendo boa obra. Chegamos justamente ao ponto da vexativa questão da carne. Não devem os que vão para o sanatório ter carne à mesa, e serem instruídos a deixá-la

[411] gradualmente?... Anos atrás foi-me comunicada luz quanto a não dever ser tomada a atitude de rejeitar totalmente a carne, porque em alguns casos ela era preferível às sobremesas, e pratos compostos de doces. Estes causam seguramente distúrbios. É a mistura de carne, verduras, frutas, vinhos, chá, café, bolos e tortas requintadas que arruínam o estômago, e põem os seres humanos em condições de se tornarem inválidos, com todos os desagradáveis efeitos da enfermidade sobre o temperamento. ...

Apresento a palavra do Senhor Deus de Israel. Em virtude de transgressão, a maldição de Deus tem sobrevindo à própria Terra, e ao gado, e a toda carne. Os seres humanos estão sofrendo o resultado de sua própria conduta, desviando-se dos mandamentos de Deus. Também os animais sofrem sob a maldição.

O uso da carne não deve entrar nas prescrições para nenhum inválido de quaisquer médicos dentre os que compreendem estas coisas. A doença no gado está tornando o comer carne coisa perigosa. A maldição do Senhor está sobre a Terra, o homem, os animais e os peixes no mar; e à medida que a transgressão se torna quase universal, será permitido à maldição tornar-se tão ampla e profunda como a própria transgressão. Contrai-se doença pelo uso da carne. A carne enferma desses animais mortos é vendida nos mercados, e o seguro resultado é a doença entre os homens.

O Senhor deseja levar Seu povo a uma situação em que não toquem nem provem carne de animais mortos. Portanto, não sejam essas coisas prescritas por nenhum médico que tenha conhecimento da verdade para este tempo. Não há segurança alguma no comer carne de animais mortos, e dentro de breve tempo o leite das vacas será também excluído do regime do povo que guarda os mandamentos de Deus. Brevemente não será garantido usar coisa alguma que provenha da criação animal. Os que dão crédito à Palavra de Deus, e Lhe obedecem os mandamentos de todo o coração, serão abençoados. Ele será seu escudo protetor. Mas com o Senhor não se brinca. Desconfiança, desobediência, afastamento da vontade de Deus e de Seu caminho, colocará o pecador em situação em que Ele
[412] não pode dar-lhe Seu divino favor. ...

Refiro-me outra vez à questão do regime. Não podemos fazer agora como nos arriscamos a fazer no passado quanto ao comer carne. Esta tem sido sempre uma maldição à família humana, mas em

nossos dias isto se torna particularmente a maldição pronunciada por Deus sobre os rebanhos do campo em razão da transgressão e pecado do homem. A doença nos animais está-se tornando mais e mais comum, e nossa única segurança agora é deixar a carne inteiramente de lado. Dominam hoje as doenças em seu estado mais agravado, e a última coisa que médicos esclarecidos devem fazer é aconselhar doentes a comer carne. É por comer carne em tão alta escala neste país que homens e mulheres estão ficando desmoralizados, o sangue corrompido, as moléstias implantadas no organismo. Por causa do comer carne muitos morrem, e não compreendem a causa. Fosse a verdade sabida, daria testemunho de que fora a carne de animais que passaram pela morte. O pensamento de alimentar-se de carne de animais mortos é repulsivo, mas há alguma coisa além disto. Ao comer carne, partilhamos de carne morta enferma, e esta semeia a semente da corrupção no organismo humano.

Eu vos escrevo, meu irmão, para que não mais sejam dadas em nosso sanatório prescrições para comer carne. Não há desculpas para isso. Não há garantia quanto à influência e resultados posteriores sobre a mente humana. Sejamos reformadores de saúde em todo sentido do termo. Tornemos conhecido em nossas instituições que não mais haverá mesa de carne, mesmo para os pensionistas; e então as instruções ministradas quanto ao abandono desse artigo não serão somente dizer, mas fazer. Se for menor a clientela, que seja. Os princípios serão de muito maior valor quando forem compreendidos, quando for sabido que a vida de nenhuma criatura viva será tirada para sustentar a vida do cristão. — Carta 59, 1898.

Uma segunda carta enfrentando o assunto

723. Recebi vossa carta, e darei o melhor que possa a explicação relativamente à carne. As palavras que mencionais achavam-se numa carta a _____ e alguns outros ao tempo que a irmã _____ se achava no Retiro de Saúde [720]. Essas cartas foram procuradas com afinco. [413]
Algumas cartas foram copiadas, e outras não. Disse-lhes que dessem informações acerca do tempo das declarações feitas. Naquela época o regime cárneo estava sendo prescrito e usado em larga escala. A luz que me fora comunicada era que a carne em condições de saúde não devia ser cortada imediatamente, mas palestras deviam ser feitas no

salão relativamente ao uso da carne de animais mortos, de qualquer espécie; que frutas, cereais e verduras devidamente preparados era tudo o que o organismo exigia para manter-se com saúde; mas que eles precisavam primeiro mostrar que não necessitamos de carne, uma vez que haja bastante fruta, como na Califórnia. No Retiro de Saúde, porém, eles não estavam preparados para dar passos abruptos, depois de haverem usado tão abundantemente a carne como haviam feito. Seria necessário usarem-na bem parcimoniosamente a princípio, deixando-a afinal inteiramente. Mas precisaria haver apenas uma mesa chamada a mesa dos pacientes que comem carne. As outras mesas deviam estar isentas desse artigo. ...

Trabalhei com demasiado fervor para que toda a carne fosse abandonada, mas essa difícil questão precisa ser tratada discretamente, sem precipitação, depois de a carne haver sido usada três vezes ao dia. Os pacientes devem ser educados do ponto de vista da saúde.

Isto é tudo de quanto me posso lembrar naquele ponto. Mais luz ou conhecimento tem sobrevindo, para nossa consideração. A criação animal está enferma, e é difícil determinar o grau de enfermidade na família humana resultante do regime cárneo. Lemos constantemente nos jornais diários acerca da inspeção da carne. Açougues estão continuamente sendo esvaziados; a carne que se vende é condenada como imprópria para o uso.

Tem-me sido comunicado por muitos anos o conhecimento de que a carne não é boa para a saúde nem a moral. Parece todavia tão estranho que eu tenha de enfrentar repetidamente essa questão do comer carne. Tive uma palestra muito minuciosa e decisiva com os médicos do Lar da Saúde. Eles haviam considerado o assunto, e o irmão e a irmã _____ foram levados a situações muito difíceis. Estava sendo prescrita carne aos pacientes. ... Sábado, enquanto na Associação da União Australiana, realizada em Stanmore, senti-me solicitada pelo Espírito do Senhor a tratar do caso do Lar da Saúde estabelecido em Summer Hill, que fica apenas a algumas estações
[414] de Stanmore.

Apresentei as vantagens a serem obtidas nesse sanatório. Mostrei que a carne nunca devia ser posta à mesa como artigo de alimentação, que a vida e a saúde de milhares estavam sendo sacrificadas nos altares em que a carne de animais mortos era oferecida para

consumo. Nunca fiz apelo mais veemente e decidido. Disse: Estamos gratos por ter aqui uma instituição em que não é prescrita a nenhum paciente a carne de animais mortos. Permiti que se diga que nem um bocado de carne tem sido posto à mesa, seja para médicos, seja para gerentes, auxiliares, ou pacientes. Disse: Temos confiança em nossos médicos, de que essa questão será tratada do ponto de vista da saúde; pois animais mortos devem ser sempre olhados como coisa imprópria para constituir regime alimentar de cristãos.

Não disfarcei o assunto numa partícula que fosse. Disse que trouxessem os de nosso Lar de Saúde carne de animais mortos para a mesa, e mereceriam o desagrado de Deus. Contaminariam o templo de Deus, e necessitaria que lhes fossem dirigidas as palavras: Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá. A luz que Deus me tem comunicado é que Sua maldição está sobre a terra, o mar, o gado, os animais. Dentro em pouco não haverá garantia na posse de rebanhos ou gados. A terra está em decadência sob a maldição de Deus. — Carta 84, 1898.

Permanecer fiéis a nossos princípios

724. Tem decrescido ultimamente o número dos doentes em nosso sanatório, devido a uma série de circunstâncias que não se podiam remediar. Uma das razões da falta de clientela, penso, é a atitude que os que se encontram à testa da instituição têm tomado quanto a servir carne aos pacientes. Desde o início do sanatório, tem-se servido carne no refeitório. Sentimos haver chegado o tempo de tomar decidida atitude contra essa prática. Sabíamos não ser agradável a Deus que o alimento cárneo seja posto diante dos doentes.

Agora, nem chá, nem café, nem carne é servido na instituição. Estamos decididos a viver os princípios da reforma de saúde, para andar no caminho da verdade e da justiça. Não seremos, por temor de perder os clientes, reformadores meio-termo. Tomamos nossa [415]
posição e, com o auxílio de Deus, nela permaneceremos. O alimento provido para os pacientes é saudável e apetecível. O regime é composto de frutas e cereais e nozes. Há, aqui na Califórnia, abundância de frutas de todas as espécies.

Se chegam pacientes tão apegados ao regime da carne que julgam não poder viver sem ela, procuraremos fazê-los ver a questão de

ponto de vista inteligente. E se assim não fizerem, se estiverem decididos a usar aquilo que lhes destrói a saúde, não nos recusamos a fornecer-lha, caso estejam dispostos a comê-la no quarto, e dispostos a incorrer nas conseqüências. Eles, porém, devem tomar sobre si a responsabilidade de suas ações. Não lhes sancionamos a direção. Não ousamos desonrar nossa mordomia sancionando o uso daquilo que contamina o sangue e traz doenças. Seríamos infiéis a nosso Mestre se fizéssemos aquilo que sabemos não ser aprovado por Ele.

Esta é a atitude que havemos tomado. Estamos resolvidos a ser leais aos princípios da reforma de saúde, e que Deus nos ajude, é minha oração.

É preciso pôr em prática planos que tragam um acréscimo de clientela. Seria, porém, correto de nossa parte, que por amor de obter mais pacientes, voltássemos a servir carne? Havemos de dar aos doentes aquilo que os fez adoecer, que os manterá doentes se o continuarem a usar como alimento? Não tomaremos antes nossa atitude como pessoas resolvidas a levar avante os princípios da reforma de saúde? — Manuscrito 3a, 1903.

[Chá, café e carne servidos no quarto dos doentes — 437]

725. Há em nossas instituições pessoas que pretendem crer nos princípios da reforma de saúde, e que todavia condescendem com o uso de alimentos cárneos e outros que sabem serem prejudiciais à saúde. Digo a esses, em nome do Senhor: Não aceiteis cargos em nossas instituições enquanto vos recusais a viver os princípios que nossas instituições representam; pois assim fazendo, tornais duplamente difícil a obra dos mestres e dirigentes que se estão
[416] esforçando para conduzir a obra na direção devida. Desobstruí a estrada do Rei. Deixai de bloquear o caminho da mensagem que Ele envia.

Foi-me mostrado que os princípios que nos foram dados nos primeiros dias de nossa mensagem devem ser considerados tão importantes por nosso povo hoje, como o eram então. Alguns há que nunca seguiram a luz a nós comunicada relativamente à questão do regime. É tempo agora de tirar a luz de sob o alqueire, e deixá-la resplandecer em raios límpidos e brilhantes. — Manuscrito 73, 1908.

[Não ser servida em nossos sanatórios — 424, 431 e 432]

[Não ser servida aos auxiliares — 432 e 444]

[Uso excessivo de alimentos doces tão nocivo como o de carne sadia — 533, 556 e 722] [417]

[418]

[419]

Capítulo 24 — Bebidas

Parte 1 — Beber água

Água pura uma bênção

726. Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso devido promove a saúde. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. — A Ciência do Bom Viver, 236 (1905).

727. Eu devo comer com parcimônia, aliviando assim meu organismo de uma carga desnecessária, e estimular a alegria, e proporcionar-me os benefícios do exercício apropriado ao ar livre. Devo banhar-me com freqüência e beber abundante água pura, leve. — The Health Reformer, Janeiro de 1871.

Uso de água na doença

728. A água pode ser empregada de muitas maneiras para aliviar o sofrimento. Goles de água quente, tomados antes de comer (mais ou menos meio litro), nunca farão qualquer dano, antes serão benéficos. — Carta 35, 1890.

729. Milhares de pessoas têm morrido por falta de água e ar puros, os quais poderiam haver vivido. ... Essas bênçãos, eles necessitam para ficar bons. Se fossem esclarecidos, e deixassem os remédios em paz, e se habituassem ao exercício ao ar livre, e arejarem sua casa, no verão e no inverno, e a usarem água para beber e banhar-se, estariam relativamente bem e felizes em vez de arrastarem existência miserável. — Healthful Living, 56 (1866).

Em casos de febre

730. Caso, em seu estado febril, houvesse-lhes sido dado a beber abundância de água, e houvessem sido feitas também aplicações externas, haveriam sido poupados longos dias e noites de sofrimento,

e salva muita vida preciosa. Milhares, porém, têm morrido com febres ardentes a consumi-los, até que o fogo que alimentava essa febre extinguiu-se, os órgãos vitais foram consumidos, e morreram na maior agonia, sem lhes ser permitido ter água para mitigar-lhes a sede ardente. A água, que é concedida a um prédio insensível para extinguir os elementos em fúria, não o é aos seres humanos para apagar o fogo que lhes está consumindo as entranhas. — Healthful Living, 62, 63 (1866). [420]

Correto e errado uso de água

731. Muitos cometem o erro de beber água fria nas refeições. Tomada com as refeições a água diminui a secreção das glândulas salivares; e quanto mais fria a água, tanto maior o dano causado ao estômago. Água ou limonada geladas ingeridas às refeições, paralisa a digestão até que o organismo haja comunicado ao estômago calor suficiente para recomeçar seu trabalho. As bebidas quentes são debilitantes; além disso, os que se permitem usá-las tornam-se escravos do hábito. O alimento não deve ser impelido para dentro com água; não é necessária bebida com as refeições. Comei devagar, e deixai que a saliva se misture com a comida. Quanto mais líquido for posto no estômago com as refeições, tanto mais difícil é para a digestão do alimento; pois esse líquido precisa ser absorvido primeiro. Não useis demasiado sal; abandonai os picles; excluí de vosso estômago alimentos ardendo de condimentos; comei frutas com as refeições, e a irritação que reclama tanta bebida cessará. Se, porém, alguma coisa é necessária para extinguir a sede, água pura, tomada pouco tempo antes ou depois da refeição, é tudo quanto a natureza requer. Nunca tomeis chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida alcoólica. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos. — The Review and Herald, 29 de Julho de 1884.

[Mais acerca do beber às refeições — 165 e 166]
[Um dos remédios de Deus — 451, 452 e 454]

Parte 2 — Chá e café

Os efeitos estimulantes do chá e do café

732. O regime alimentar estimulante e a bebida de nossos dias
[421] não são conducentes ao melhor estado de saúde. Chá, café e fumo são todos estimulantes, e contêm venenos. São não somente desnecessários, mas nocivos, e devem ser rejeitados, caso queiramos acrescentar ao conhecimento, temperança. — The Review and Herald, 21 de Fevereiro de 1888.

733. O chá é venenoso para o organismo. Os cristãos devem deixá-lo em paz. A influência do café é, até certo ponto, a mesma do chá, mas o efeito sobre o organismo é ainda pior. Sua influência é excitante, e justo na medida em que ele eleva acima do normal, exaure e ocasiona depressão abaixo do normal também. Os bebedores de chá e de café, apresentam no rosto os seus vestígios. A pele torna-se pálida, tomando um aspecto sem vida. Não se lhes vê no semblante o brilho da saúde. — Testimonies for the Church 2:64, 65 (1868); Testemunhos Selectos 1:196.

734. Doenças de toda espécie e tipo têm sido trazidas sobre os seres humanos pelo uso de chá e café e os narcóticos, ópio e fumo. Essas condescendências prejudiciais devem ser abandonadas, não apenas uma, mas todas; pois todas são danosas e destruidoras das faculdades físicas, mentais e morais, devendo, do ponto de vista da saúde, ser abandonadas. — Manuscrito 22, 1887.

[Semeadura de morte — 655]

735. Nunca tomeis chá, café, cerveja, vinho ou quaisquer bebidas alcoólicas. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos. — The Review and Herald, 29 de Julho de 1884.

736. Chá, café e fumo, bem como as bebidas alcoólicas, achamse em graus diversos na escala dos estimulantes artificiais.

O efeito do chá e do café, segundo tem sido mostrado até aqui, tende para a mesma direção do vinho e da sidra, do licor e do fumo. ...

O café é uma satisfação nociva. Estimula temporariamente o cérebro a uma ação desnecessária, mas o efeito posterior é exaustão, prostração, paralisia das faculdades mentais, morais e físicas. A mente fica enfraquecida, e a menos que, mediante esforço determinado seja o hábito vencido, a atividade do cérebro é permanente-
[422] mente diminuída. Todos esses irritantes dos nervos estão minando

as forças vitais e o desassossego causado por nervos estragados, a impaciência, a fraqueza mental, tornam-se elementos contendores, antagônicos ao progresso espiritual. Não devem então os que advogam a temperança e a reforma estar alerta para neutralizar os males dessas bebidas prejudiciais? Em alguns casos é tão difícil romper com o hábito do chá e café, como é para ébrios abandonar o uso da bebida. O dinheiro gasto em chá e café, é mais que desperdiçado. Eles só causam dano aos que os usam, e isto continuamente. Os que usam chá, café, ópio e álcool, podem às vezes viver até avançada idade; isto, porém, não é argumento em favor do uso desses estimulantes. Que poderiam haver realizado, mas deixaram de fazê-lo por causa de seus hábitos intemperantes, só o grande dia de Deus revelará!

Os que recorrem ao chá e ao café como estimulantes para o trabalho, experimentarão os maus efeitos dessa maneira de proceder em nervos trêmulos e falta de domínio. Nervos cansados necessitam de repouso e quietação. A natureza precisa de tempo para recuperar suas energias exaustas. Se suas forças, porém, continuam a ser instigadas pelo uso de estimulantes, há, quando esse processo é repetido, uma diminuição da força real. Por algum tempo, pode-se realizar mais sob o incitamento artificial, mas gradualmente se torna mais difícil suscitar as energias ao desejado ponto, e por fim a natureza exausta não mais pode corresponder.

Os efeitos nocivos atribuídos a outras causas

O hábito de beber chá e café é maior mal do que muitas vezes se suspeita. Muitos que se habituaram ao uso de bebidas estimulantes, sofrem de dor de cabeça e prostração nervosa, e perdem muito tempo em conseqüência de enfermidades. Imaginam que não podem viver sem o estímulo, e ignoram seus efeitos sobre a saúde. O que as torna mais perigosas é que seus maus efeitos são freqüentemente atribuídos a outras causas.

Efeitos na mente e na moral

Por meio do uso de estimulantes, sofre todo o organismo. Os nervos ficam desequilibrados, o fígado mórbido em suas atividades, a qualidade e a circulação do sangue são afetadas, e a pele torna-se [423]

inativa e pálida. Também a mente é prejudicada. A influência imediata desses estimulantes é excitar o cérebro a indevida atividade, só para deixá-lo mais fraco e menos capaz de esforço. O efeito posterior é prostração, não somente mental e física, mas moral. Vemos, em resultado, homens e mulheres nervosos, carentes de bom senso e mente desequilibrada. Manifestam muitas vezes um espírito precipitado, impaciente, acusador, vendo as faltas dos outros como através de lentes de aumento, e inteiramente incapazes de discernir os próprios defeitos.

Quando esses bebedores do chá e do café se reúnem para entretenimentos sociais, manifestam-se os efeitos de seus perniciosos hábitos. Todos participam à vontade de suas bebidas prediletas, e à medida que é sentida a influência estimulante, solta-se-lhes a língua, e começam a obra ímpia de falar contra outros. Suas palavras não são poucas ou bem escolhidas. São passados ao redor os petiscos da maledicência, muitas vezes o próprio veneno do escândalo. Esses irrefletidos faladores esquecem que têm uma testemunha. Invisível Vigia está-lhes escrevendo as palavras nos livros do Céu. Toda essa crítica cruel, esses exagerados relatórios, esses sentimentos invejosos, expressos sob a excitação da xícara de chá, Jesus registra como contra Si mesmo. "Quando o fizestes a um destes Meus pequeninos irmãos, a Mim o fizestes."

Sofremos já por causa dos hábitos errôneos de nossos pais, e todavia quantos tomam ainda uma direção em todos os sentidos pior que a deles! Ópio, chá, café, fumo e bebida estão extinguindo rapidamente a fagulha da vitalidade que ainda resta na raça. São bebidos todos os anos milhões e milhões de litros de bebidas intoxicantes, e gastam-se muitos milhões de dólares em fumo. E os escravos do apetite, enquanto despendendo seus ganhos em satisfações sensuais, roubam a seus filhos o alimento e a roupa e as vantagens da educação. Jamais poderá haver um justo estado social enquanto existirem tais males. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 34-36 (1890).

Cria excitação nervosa, não força

737. Sois altamente nervoso e excitável. O chá tem o efeito de
[424] excitar os nervos, e o café obscurece o cérebro; são ambos altamente

nocivos. Deveis ter cuidado em vosso regime. Comei os alimentos mais saudáveis, nutritivos, e mantende-vos em calmo estado de mente, de modo a não vos excitar e precipitar-vos na paixão. — Testimonies for the Church 4:365 (1879).

738. O chá atua como estimulante, e, até certo grau, produz intoxicação. A ação do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São excitados os nervos do estômago; estes comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez, desperta para transmitir aumento de atividade ao coração, e uma fugaz energia a todo o organismo. Esquece-se a fadiga; parece aumentar a força. Desperta o intelecto, torna-se mais viva a imaginação.

Em virtude desses resultados, muitos julgam que seu chá ou café lhes faz grande benefício. Mas é um engano. Chá e café não nutrem o organismo. Seu efeito produz-se antes de haver tempo para ser digerido ou assimilado, e o que parece força não passa de excitação nervosa. Uma vez dissipada a influência do estimulante, abate-se a força não natural, sendo o resultado um grau correspondente de languidez e fraqueza.

O uso continuado desses irritantes nervosos é seguido de dores de cabeça, insônia, palpitação, indigestão, tremores, e muitos outros males; pois eles gastam a força vital. Os nervos fatigados necessitam repouso e quietação em lugar de estimulantes e superatividade. A natureza necessita de tempo para recuperar as exaustas energias. Quando suas forças são aguilhoadas pelo uso de estimulantes, conseguir-se-á mais durante algum tempo; mas, à medida que o organismo se enfraquece mediante o uso contínuo, torna-se gradualmente mais difícil erguer as energias ao nível desejado. A exigência de estimulantes se torna cada vez mais difícil de controlar, até que a vontade é vencida, parecendo não haver poder capaz de negar a satisfação do forte apetite contrário à natureza. São reclamados estimulantes mais fortes e ainda mais fortes, até que a natureza exausta já não pode corresponder. — A Ciência do Bom Viver, 326, 327 (1905).

[Chá e café arruínam o estômago — 722] [425]

Não têm valor alimentício

739. A saúde de modo algum é melhorada pelo uso desses artigos que estimulam temporariamente, mas depois causam uma reação que deixa o organismo mais abatido que antes. Chá e café excitam por algum tempo as energias debilitadas, mas passada sua influência imediata, resulta uma sensação de depressão. Essas bebidas não têm absolutamente nenhum alimento em si mesmas. O leite e açúcar que contêm, constituem todo o alimento proporcionado por uma xícara de chá ou café. — Carta 69, 1896.

Percepção espiritual embotada

740. Chá e café são estimulantes. Seus efeitos são semelhantes aos do fumo; mas afetam em grau menor. Os que usam estes venenos lentos, como os fumantes, pensam não poder passar sem eles, porque se sentem muito mal quando não têm esses ídolos. ... Os que condescendem com um apetite pervertido, fazem-no com prejuízo da saúde e do intelecto. Não podem apreciar o valor das coisas espirituais. Suas sensibilidades são embotadas, e o pecado não se lhes afigura muito maligno, e não consideram a verdade de maior valor do que tesouros terrestres. — Spiritual Gifts 4:128, 129 (1864).

741. Tomar chá e café é pecado, condescendência prejudicial, que, como outros males, causa dano à alma. Esses diletos ídolos criam excitação, ação mórbida do sistema nervoso; e depois que a influência imediata do estimulante passa, deixa abaixo do normal, na mesma proporção em que suas propriedades estimulantes elevaram acima do normal. — Carta 44, 1896.

742. Aqueles que usam fumo, chá e café devem pôr de lado esses ídolos, e porem esse gasto no tesouro do Senhor. Alguns nunca fizeram um sacrifício pela causa de Deus, e estão adormecidos quanto ao que o Senhor deles requer. Alguns dentre os mais pobres terão a maior luta para renunciar a esses estimulantes. Esse sacrifício
[426] individual não é exigido porque a causa de Deus esteja sofrendo por falta de meios. Mas cada coração será provado, cada caráter desenvolvido. É por princípio que deve agir o povo de Deus. É preciso pôr em prática na vida os princípios vivos. — Testimonies for the Church 1:122 (1861).

Os fortes desejos interferem com o culto espiritual

743. Chá e café, da mesma maneira que o fumo, têm efeito prejudicial sobre o organismo. O chá é intoxicante; se bem que em grau menor, seu efeito é, no caráter, o mesmo que o das bebidas alcoólicas. O café tem maior tendência para obscurecer o intelecto e amortecer as energias. Não é tão poderoso como o fumo, mas semelhante em seus efeitos. Os argumentos apresentados quanto ao fumo podem ser também alegados acerca do chá e do café.

As pessoas habituadas ao uso do chá, café, fumo, ópio e bebidas alcoólicas, não podem adorar a Deus quando privadas da costumada satisfação. Empenhem-se eles, enquanto privados desses estimulantes, no culto a Deus, e a graça divina será impotente para animar, vivificar ou espiritualizar suas orações ou seus testemunhos. Esses professos cristãos deveriam considerar os meios que lhes dão satisfação. Vêm eles de cima, ou de baixo? — The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

O transgressor insensível não é sem culpa

744. Satanás vê que não pode ter tanto poder sobre a mente quando o apetite é mantido em controle, como quando é satisfeito, e opera ele constantemente para levar os homens à condescendência. Sob a influência de alimento nocivo, a consciência torna-se insensibilizada, a mente obscurecida, e sua susceptibilidade às impressões é enfraquecida. A culpa do transgressor, porém, não é diminuída por a consciência haver sido violada até ficar insensível.

Uma vez que o estado saudável da mente depende da condição normal das forças vitais, que cuidado deve ser tomado para que nem estimulantes nem narcóticos sejam usados! Vemos todavia que grande número dos que professam ser cristãos estão usando fumo. Deploram os males da intemperança; não obstante, ao passo que [427]
falam contra o uso das bebidas, esses mesmos homens expelem suco de fumo. É preciso haver mudança de sentimentos quanto ao uso do fumo antes que seja alcançada a raiz do mal. Levamos o assunto ainda mais longe. Chá e café estão fomentando o desejo de estimulantes mais fortes. E então chegamos ainda mais perto da questão — o preparo da comida, e perguntamos: É a temperança

praticada em tudo? São as reformas essenciais à saúde e à felicidade seguidas aí?

Todo verdadeiro cristão terá controle sobre seus apetites e paixões. A menos que ele esteja livre da servidão do apetite, não pode ser fiel e obediente servo de Cristo. A condescendência com o apetite e as paixões embotam o efeito da verdade sobre o coração. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80 (1890).

Batalha infeliz com o apetite

745. A intemperança começa à nossa mesa, no uso de alimentos insalubres. Depois de algum tempo, devido à continuada complacência com o apetite, os órgãos digestivos se enfraquecem, e o alimento ingerido não satisfaz. Estabelece-se um estado mórbido, experimentando-se intenso desejo de tomar comida mais estimulante. O chá, o café e os alimentos cárneos, produzem efeito imediato. Sob a influência desses venenos, o sistema nervoso fica excitado, e, em certos casos, momentaneamente, o intelecto parece revigorado e a imaginação mais viva. Como esses estimulantes produzam no momento resultados tão agradáveis, muitos chegam à conclusão de que realmente deles necessitam, e continuam a usá-los.

Há sempre, porém, uma reação. O sistema nervoso, havendo sido indevidamente excitado, tomou emprestado para o uso presente, energias reservadas para o futuro. Todo esse temporário avigoramento do organismo é seguido de depressão. Proporcional a esse passageiro aumento de forças do organismo, será a depressão dos órgãos assim estimulados, após haver cessado o efeito do excitante. O apetite educa-se a desejar algo mais forte, que tenda a manter e acrescentar a aprazível excitação, até que a condescendência se torne
[428] um hábito, havendo contínuo e intenso desejo de mais forte estímulo, como seja o fumo, vinhos e outras bebidas alcoólicas. Quanto mais se satisfizer ao apetite, tanto mais freqüente será sua exigência, e mais difícil de o controlar. Quanto mais enfraquecido se tornar o organismo, e menos capaz se tornar de passar sem tais estimulantes, tanto mais aumenta a paixão por eles, até que a vontade é levada de vencida, e parece impossível a resistência ao forte e falso desejo desses estimulantes.

O único caminho seguro

O único caminho seguro é não tocar, não provar, não manusear o chá, o café, vinhos, o fumo, o ópio e as bebidas alcoólicas. A necessidade de os homens desta geração chamarem em seu auxílio a força de vontade fortalecida pela graça de Deus, a fim de resistir às tentações de Satanás, e vencer a mínima condescendência com o apetite pervertido, é duas vezes maior que a de algumas gerações passadas. — Testimonies for the Church 3:487, 488 (1875); Testemunhos Selectos 1:416, 417, 418.

O conflito entre a verdade e a condescendência com o próprio eu

746. Os fatos relativos a Coré e seus companheiros, os quais se rebelaram contra Moisés e Arão, e contra Jeová, acham-se registrados para servirem de advertência ao povo de Deus, especialmente os que vivem na Terra perto do fim do tempo. Satanás tem levado pessoas a imitarem o exemplo de Coré, Datã e Abirã, em suscitar rebelião entre o povo de Deus. Os que se permitem levantar-se em oposição ao claro testemunho, enganam-se a si mesmos, e têm realmente pensado que aqueles sobre os quais Deus colocou o encargo de Sua obra eram exaltados acima do povo de Deus, e que seus conselhos e reprovações eram indesejados. Têm-se erguido em oposição ao franco testemunho que Deus queria que dessem em reprovação dos males existentes entre o povo de Deus. Os testemunhos apresentados contra as condescendências nocivas, como chá, café, rapé e fumo, têm irritado a certa classe, porque isso destruiria os seus ídolos. Muitos, por algum tempo ficaram indecisos quanto a fazer completo sacrifício de todos esses artigos prejudiciais, ou rejeitar o positivo testemunho apresentado, cedendo aos clamores do apetite. Assumiram uma atitude indecisa. Houve um conflito entre suas convicções quanto à verdade e suas condescendências [429]
consigo mesmos. Seu estado de indecisão tornou-os fracos, e em muitos casos prevaleceu o apetite. Sua intuição das coisas sagradas perverteu-se pelo uso desses venenos lentos; e por fim decidiram completamente, fossem quais fossem as conseqüências, não se negar a si mesmos. Esta decisão tremenda ergueu desde logo um muro de separação entre eles e os que se empenhavam em purificar-se, como Deus ordena, de toda a imundícia da carne e do espírito, aperfei-

çoando a santificação no temor de Deus. Os positivos testemunhos apresentados cruzavam-lhes o caminho, causando-lhes grande incômodo, e encontraram alívio em contra eles lutar, procurando crer e fazer os outros crerem, que eram falsos. Diziam que o povo estava com a razão, e que os testemunhos reprovadores é que causavam a dificuldade. E quando os rebeldes desenrolam sua bandeira, todos os desafetos acorrem ao redor do estandarte, e todos os defeituosos espirituais, os coxos, os mancos e os cegos, unem sua influência para espalhar, e semear a discórdia. — Spiritual Gifts 4:36, 37 (1864).

As raízes da intemperança

747. Grandes esforços se fazem por derribar a intemperança; muito esforço se faz, no entanto, que não é dirigido exatamente ao ponto. Os advogados da reforma da temperança devem estar alerta quanto aos maus resultados do uso de comidas não saudáveis, dos condimentos, do chá e do café. Desejamos boa sorte a todos os obreiros da temperança; mas convidamo-los a considerar mais profundamente a causa do mal que combatem, e estar certos de que são coerentes na reforma.

Deve ser mantido perante o povo que o justo equilíbrio das faculdades mentais e morais depende em alto grau da devida condição do sistema fisiológico. Todos os narcóticos e estimulantes não naturais que enfraquecem e degradam a natureza física, tendem a baixar o tono do intelecto e da moral. A intemperança jaz à base da depravação moral do mundo. Pela satisfação do apetite pervertido, perde o homem seu poder de resistir à tentação.

Os reformadores da temperança têm uma obra a fazer em educar
[430] o povo nesse sentido. Ensinai-lhes que a saúde, o caráter, e a própria vida, são postos em perigo pelo uso de estimulantes que excitam as exaustas energias a uma ação antinatural, espasmódica.

Perseverai, e a natureza se aliará

Quanto ao chá, ao café, fumo e bebidas alcoólicas, a única atitude segura é não tocar, não provar, não manusear. A tendência do chá, café, e bebidas semelhantes é no mesmo sentido que as bebidas alcoólicas e o fumo, e em alguns casos o hábito é tão difícil de vencer como é para um bêbado o abandonar os intoxicantes. Os que ten-

tam deixar esses estimulantes, experimentarão por algum tempo sua falta, e sofrerão sem eles. Com persistência, porém, vencerão o forte desejo, e a falta deixará de se fazer sentir. A natureza talvez exija algum tempo até se recuperar do mau trato sofrido; dai-lhe, no entanto, uma oportunidade, e ela se reanimará, realizando nobremente e bem a sua tarefa. — A Ciência do Bom Viver, 335 (1905).

748. Satanás está corrompendo a mente e destruindo a alma mediante suas tentações sutis. Verá nosso povo e sentirá o pecado da condescendência com o apetite pervertido? Abandonarão eles o chá, o café, a carne e toda comida estimulante, e consagrará os meios despendidos com essas satisfações nocivas à propagação da verdade? ... Que poder poderá ter o adepto do fumo para deter o progresso da intemperança? Importa haver uma revolução em nosso mundo quanto ao assunto do fumo antes de o machado ser posto à raiz da árvore. Levamos a questão ainda mais longe. O chá e o café estão fomentando o apetite que se está desenvolvendo em torno de estimulantes mais fortes, como fumo e bebidas alcoólicas. — Testimonies for the Church 3:569 (1875).

749. No que respeita ao alimento cárneo, podemos todos dizer: Deixemo-lo em paz. E todos devem dar claro testemunho contra chá e café não os usando nunca. São narcóticos, juntamente nocivos ao cérebro e aos outros órgãos do corpo. ...

Renunciem os membros de nossa igreja a todo desejo egoísta em matéria de alimento. Todo dinheiro gasto em chá, café e carne é mais que desperdiçado; pois essas coisas impedem o melhor desenvolvimento das faculdades físicas, mentais e espirituais. — Carta 135, 1905. [431]

Uma sugestão de Satanás

750. Pensam alguns que não se podem reformar, que sacrificariam a saúde se tentassem deixar o uso do chá, do fumo e dos alimentos cárneos. Isto é a sugestão de Satanás. São esses nocivos estimulantes que estão a minar a constituição e preparando o organismo para doenças agudas por desequilibrarem o fino maquinismo da natureza e derribarem-lhe as fortificações erigidas contra a doença e decadência prematura. ...

O uso de estimulantes não naturais é destrutivo para a saúde, e tem sobre o cérebro influência obscurecedora, tornando-lhe impossível apreciar as coisas eternas. Os que acariciam esses ídolos não podem avaliar devidamente a salvação operada por Cristo em seu proveito mediante uma vida de abnegação, contínuo sofrimento, e vitupério, dando afinal a própria vida, vida impecável, para salvar da morte o homem a perecer. — Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

[O efeito de chá e café sobre as crianças — 354 e 360]

[Chá e café em nossos sanatórios — 420, 424, 437 e 438]

[Chá, café e carne desnecessários — 805]

[Recusa de chá e café, etc., prova serem os obreiros reformadores de saúde praticantes — 227 e 717]

[Resultados de partilhar de chá e café em almoços e jantares — 233]

[Esclarecer os que têm fortes desejos de tomar chá e café — 779]

[Fazer concerto com Deus para abandonar chá e café, etc. — 41]

[Chá e café não usados por E. G. White — Apêndice 1:18, 23.]

[Chá ocasionalmente usado por E. G. White como remédio — Apêndice 1:18.]

Parte 3 — Sucedâneos do chá e café

751. Nem chá nem café devem ser servidos. Cereal torrado, feito da melhor maneira possível, deve ser servido em lugar dessas bebidas destruidoras da saúde. — Carta 200, 1902.

752. Sob certas circunstâncias, talvez algumas pessoas tenham necessidade de uma terceira refeição. Esta, porém, se é que deve
[432] mesmo ser tomada, deve ser muito leve, e de comida de fácil digestão. Bolachas de sal, ou pão torrado e fruta, ou bebida de cereal, eis os alimentos mais próprios para a refeição da noite. — A Ciência do Bom Viver, 321 (1905).

753. Uso um pouco de leite fervido com meu simples café feito em casa. — Carta 73a, 1896.

Uso imoderado de bebidas quentes e nocivas

754. Não são exigidas bebidas quentes, a não ser como remédio. O estômago é grandemente prejudicado por grande quantidade de

comidas e bebidas quentes. Dessa maneira, a garganta e os órgãos digestivos, e mediante eles os outros órgãos do corpo, são enfraquecidos. — Carta 14, 1901.

Parte 4 — Sidra

755. Vivemos em uma época de intemperança, e prover para o apetite do bebedor de sidra é uma ofensa a Deus. Juntamente com outros, empenhastes-vos nesse trabalho por não haver seguido a luz. Houvésseis vós permanecido na luz e não haveríeis, não poderíeis haver feito isto. Cada um de vós que tivestes parte nesse trabalho há de vir sob a condenação de Deus, a menos que façais inteira mudança em vosso negócio. Necessitais ser sinceros. Precisais começar imediatamente a obra para purificar vossa alma da condenação. ...

Depois de haverdes tomado decidida atitude em oposição a ativa participação na obra das sociedades de temperança, poderíeis ainda haver conservado certa influência sobre outros para o bem, caso houvésseis agido conscienciosamente em harmonia com a santa fé que professais; mas, empenhando-vos na manufatura da sidra, prejudicastes muito vossa influência; e o que é pior, trouxestes opróbrio à verdade, e vossa própria alma foi prejudicada. Tendes estado a construir uma barreira entre vós e a causa da temperança. Vossa conduta levou incrédulos a pôr em dúvida os vossos princípios. Não estais fazendo retas veredas para vossos pés; e os coxos estão vacilando e tropeçando em vós para perdição.

Não posso ver como, à luz da lei de Deus, podem cristãos empenhar-se conscienciosamente na cultura de lúpulo ou na manufa- [433]
tura de vinho ou de sidra para o mercado. Todos esses artigos podem ser empregados para bons fins, e demonstrarem-se uma bênção; ou podem ser postos em mau uso, e demonstrarem-se uma tentação e uma ruína. Sidra e vinho podem ser engarrafados quando frescos, e conservados doces por longo tempo; e caso sejam usados quando não fermentados, não destronarão a razão. ...

O beber moderado, caminho para a embriaguez

As pessoas podem-se intoxicar na verdade tanto com vinho e sidra como com bebidas mais fortes, e a pior espécie de embriaguez é produzida por essas bebidas chamadas mais brandas. As paixões são

mais perversas; a transformação do caráter é maior, mais decidida e obstinada. Alguns litros de sidra ou de vinho podem suscitar o gosto pelas bebidas mais fortes, e em muitos casos foi assim que os que se tornaram ébrios confirmados lançaram o fundamento do hábito da bebida. Para algumas pessoas não é de modo algum seguro ter em casa vinho ou sidra. Herdaram a sede de estimulantes, com que Satanás está continuamente os incitando a condescenderem. Caso eles cedam a suas tentações, não param; a sede clama por satisfação, e é satisfeita para ruína sua. O cérebro é obscurecido e anuviado; a razão não mais maneja as rédeas, antes estas são postas ao pescoço da concupiscência. Licenciosidade, adultério e vícios quase de toda sorte são seguidos em resultado da condescendência com o desejo do vinho e da sidra. Um professor de religião que gosta desses estimulantes, e habitua-se a usá-los, jamais crescerá na graça. Torna-se grosseiro e sensual; as paixões animais regem-lhe as mais elevadas faculdades da mente, e não é nutrida a virtude.

O beber moderadamente, eis a escola em que se estão hoje educando homens para a carreira do ébrio. Tão gradualmente desvia Satanás das fortalezas da temperança, tão insidiosamente o inofensivo vinho e a sidra exercem sua influência no gosto, que, eles entram na senda da embriaguez sem o suspeitar. O gosto pelos estimulantes é cultivado; o sistema nervoso fica em desordem; Satanás conserva a mente numa febre de desassossego, e a pobre vítima, imaginando-se perfeitamente segura, vai prosseguindo, até que toda barreira é
[434] derribada, sacrificado todo princípio. As mais firmes resoluções são minadas; e os interesses eternos não são suficientemente fortes para manter o aviltado desejo sob o domínio da razão.

Alguns nunca chegam a ser ébrios, mas encontram-se sempre sob a influência da sidra ou do vinho fermentado. Acham-se febris, mente fora de equilíbrio, não realmente delirantes, mas em condição identicamente má, pois todas as nobres faculdades da mente se acham pervertidas. Do uso habitual da sidra ácida resulta a tendência para doenças de várias espécies, como hidropisia, enfermidades do fígado, nervos trêmulos e tendência do sangue para a cabeça. Pelo uso dessas bebidas, trazem muitos doenças permanentes sobre si. Uns morrem de tuberculose ou tombam ao golpe da apoplexia, unicamente por essa razão. Alguns sofrem dispepsia. Toda função vital é amortecida, e os médicos lhes dizem que sofrem do fígado,

quando se eles arrebentassem o barril de sidra, não o substituindo nunca mais, suas maltratadas forças vitais recuperariam o primitivo vigor.

O beber sidra conduz às bebidas mais fortes. O estômago perde o natural vigor, e é necessário alguma coisa mais forte para o excitar à ação. ... Vemos o poder que tem a sede de bebida forte sobre os homens; vemos quantos, pessoas de todas as profissões e de sérias responsabilidades — homens de posições elevadas e privilegiados talentos, de grandes consecuções, de finas sensibilidades, nervos fortes e boas faculdades de raciocínio — sacrificam tudo pela satisfação do apetite, até que são reduzidos ao nível dos animais; e em muitos, muitos casos, sua direção decadente começou com o uso do vinho ou da sidra.

Nosso exemplo deve estar do lado da reforma

Quando homens e mulheres inteligentes, professos cristãos, alegam que não há dano em fazer vinho ou sidra para o mercado, porque, quando não fermentado eles não intoxicam, meu coração se entristece. Sei que há outra face do assunto a que eles se recusam a olhar; pois o egoísmo lhes cerrou os olhos aos terríveis males que podem resultar do uso desses estimulantes. ... [435]

Como um povo, professamos ser reformadores, ser portadores de luz no mundo, ser fiéis sentinelas de Deus, guardando toda entrada pela qual Satanás pode penetrar com suas tentações para perverter o apetite. Nosso exemplo e influência podem ser uma força do lado da reforma. Cumpre abster-nos de toda prática que embote a consciência ou estimule a tentação. É preciso não abrirmos porta alguma que dê a Satanás acesso à mente de um ser formado à imagem de Deus. Se todos fossem vigilantes e fiéis no guardar as pequeninas aberturas feitas pelo uso moderado dos chamados vinho e sidra inofensivos, fechado seria o caminho à embriaguez. O que é necessário em toda comunidade é firmeza de propósito, a força de vontade para não tocar, não provar, não manusear; então a reforma pró-temperança será vigorosa, permanente e cabal. ...

O Redentor do mundo, que conhece bem o estado da sociedade nos últimos dias, representa o comer e beber como os pecados que condenam este século. Ele nos diz que, como foi nos dias de Noé,

assim será quando o Filho do homem Se revelar. "Comiam, bebiam, casavam e davam-se em casamento, até ao dia em que Noé entrou na arca, e não o perceberam, até que veio o dilúvio, e os levou a todos." Justamente tal estado de coisas existirá nos últimos dias, e os que crêem nessas advertências usarão da máxima cautela para não tomarem uma direção que os leve a ficar sob condenação.

Consideremos, irmãos, este assunto à luz escriturística, e exerçamos decidida influência no sentido da temperança em todas as coisas. Maçãs e uvas são dons de Deus; podem ser usadas de maneira excelente como artigos de alimentação, ou podem ser mal empregadas, sendo usadas de modo errôneo. Já Deus está praguejando a colheita das uvas e das maçãs por causa das práticas pecaminosas dos homens. Estamos diante do mundo como reformadores; não demos ocasião aos infiéis e incrédulos para censurarem nossa fé. Disse Cristo: "Vós sois o sal da Terra", "a luz do mundo." Mostremos que nosso coração e consciência se acham sob a influência transformadora da graça divina, e que nossa vida é governada pelos puros princípios da lei de Deus, mesmo que esses princípios exijam o sacrifício de interesses temporais. — Testimonies for the Church
[436] 5:354-361 (1885).

Sob o microscópio

756. As pessoas que herdaram o apetite dos estimulantes contrários à natureza, não devem por modo nenhum ter vinho, cerveja ou sidra diante dos olhos ou ao seu alcance; pois isto lhes mantém a tentação continuamente adiante. Considerando inofensiva a sidra não fermentada, muitos não têm escrúpulos de a comprar à vontade. Mas só por pouco tempo se conserva ela não fermentada; começa depois a fermentação. O sabor picante que adquire então a torna ainda mais apetecível para muitos paladares, e ao seu adepto repugna reconhecer que ela fermentou.

Há perigo para a saúde mesmo no uso de sidra não fermentada, segundo é comumente produzida. Se o povo pudesse ver o que o microscópio revela quanto à sidra que compram, poucos estariam dispostos a ingeri-la. Freqüentemente os que fabricam sidra para o mercado não são cuidadosos quanto às condições da fruta empregada, sendo extraído o suco de maçãs bichadas e podres. Aqueles

que não quereriam pensar em se servir de maçãs apodrecidas e envenenadas de outro jeito, beberão sidra delas feita, considerando-a uma delícia; mas o microscópio mostra que mesmo quando fresca, saída da prensa, essa aprazível bebida é inteiramente imprópria para o consumo.

A intoxicação é produzida tão positivamente pelo vinho, cerveja e sidra, como pelas bebidas mais fortes. O uso delas suscita o gosto pelas outras, estabelecendo-se assim o hábito da bebida. O beber moderado é a escola em que os homens se educam para a carreira da embriaguez. Todavia, tão insidiosa é a obra desses estimulantes mais brandos, que a vítima entra no caminho da embriaguez antes de suspeitar o perigo em que se encontra. — A Ciência do Bom Viver, 331, 332 (1905).

Parte 5 — Suco de fruta

Suco de uva não fermentado

757. O puro suco da uva, livre de fermentação, é uma bebida saudável. Mas muitas das bebidas alcoólicas agora largamente consumidas contêm poções transmissoras de morte. Os que delas participam ficam muitas vezes enlouquecidos, privados da razão. Sob [437]
sua influência mortífera, cometem os homens crimes de violência e muitas vezes de homicídio. — Manuscrito 126, 1903.

Benéfico à saúde

758. Fazei das frutas o artigo de dieta a ser posto em vossa mesa, o qual constituirá o cardápio. O suco de frutas com pão será altamente saboreado. A fruta boa, madura, não passada é uma coisa por que devemos dar graças ao Senhor, pois é benéfica à saúde. — Carta 72, 1896.

[Tomar um ovo cru com vinho não fermentado — 324]

[Uso de suco de limão por E. G. White no tempero de verduras — 522] [438]

[439]

[440]

[441]

Capítulo 25 — Ensinando princípios saudáveis

Parte 1 — Instruções sobre assuntos de saúde

A necessidade da educação quanto à saúde

759. Nunca foram mais necessários os conhecimentos dos princípios de saúde, do que o são na atualidade. Não obstante os maravilhosos progressos em tantos ramos relativos aos confortos e comodidades da vida, mesmo no que respeita a questões sanitárias e tratamento de moléstias, é alarmante o declínio do vigor físico e do poder de resistência. Isto reclama a atenção de todos quantos levam a sério o bem-estar de seus semelhantes.

Nossa civilização artificial está fomentando males que destroem os sãos princípios. Os costumes e as modas se acham em guerra com a natureza. As práticas a que eles obrigam, e as condescendências que fomentam, estão diminuindo rapidamente a resistência física e mental, e trazendo sobre a raça insuportável fardo. A intemperança e o crime, a doença e a miséria, encontram-se por toda parte.

Muitos transgridem as leis da saúde devido à ignorância, e necessitam instruções. A maioria, porém, sabe melhor do que aquilo que pratica. Estes precisam ser impressionados quanto a importância de tornar o conhecimento que têm um guia de vida. — A Ciência do Bom Viver, 125, 126 (1905).

760. Grande é a necessidade existente de conhecimentos quanto à reforma dietética. Hábitos errôneos de alimentação, e o uso de comidas nocivas, são em grande parte responsáveis pela intemperança, o crime e a ruína que infelicitam o mundo. — A Ciência do Bom Viver, 146 (1905).

761. Se quisermos elevar a norma moral em qualquer país aonde formos chamados, precisamos começar corrigindo seus hábitos físicos. A virtude do caráter depende da justa ação das faculdades da mente e do corpo. — [*Medical Missionary, Novembro-Dezembro de*
[442] *1892*] Conselhos Sobre Saúde, 505.

Muitos serão esclarecidos

762. O Senhor me tem revelado que muitos, muitos serão salvos de degenerescência física, mental e moral por meio da influência prática da reforma de saúde. Far-se-ão conferências sobre a saúde; multiplicar-se-ão as publicações. Os princípios da reforma de saúde serão recebidos com agrado, e muitos serão esclarecidos. As influências que estão associadas com a reforma de saúde a recomendarão ao julgamento de todos os que desejam luz; e eles se adiantarão passo a passo para receber as verdades especiais para este tempo. Assim verdade e justiça se encontrarão. ...

O evangelho e a obra médico-missionária têm de avançar juntos. O evangelho precisa estar ligado aos princípios da verdadeira reforma de saúde. O cristianismo tem de ser introduzido na vida prática. Uma obra reformatória fervorosa, completa, precisa de ser feita. A verdadeira religião bíblica é uma emanação do amor de Deus pelo homem caído. O povo de Deus deve avançar em linha reta, para impressionar o coração dos que estão buscando a verdade, que desejam fazer sua parte retamente nesta época intensamente séria. Cumpre-nos apresentar os princípios da reforma de saúde ao povo, envidando tudo quanto está ao nosso alcance para fazer com que homens e mulheres vejam a necessidade desses princípios e os ponham em prática. — Obreiros Evangélicos, 242, 232.

Esforços pioneiros no ensino dos princípios da reforma de saúde

763. Quando foi realizada a feira do Estado em Battle Creek [1864], nosso povo levou para o terreno três ou quatro fogões, e demonstraram como se podem preparar boas refeições sem o emprego de alimentos cárneos. Foi-nos dito que pusemos a melhor mesa no terreno. Sempre que grandes reuniões são realizadas, é vosso privilégio tomar providências para prover os que as vão assistir com alimento saudável, e deveis tornar esses esforços educativos.

Deu-nos o Senhor favor aos olhos do povo, e tivemos muitas maravilhosas oportunidades de demonstrar o que podia ser feito [443]
pelos princípios da reforma de saúde a fim de restaurar à saúde aqueles cujos casos haviam sido declarados sem esperança.

Nas reuniões campais e de casa em casa

Devemos envidar maiores esforços para ensinar ao povo as verdades da reforma de saúde. Em toda reunião campal deve ser feito esforço para demonstrar o que pode ser feito no providenciar apetecível, saudável regime de cereais, frutas, nozes e verduras. Em todo lugar em que novos grupos são trazidos à verdade, devem ser ministradas instruções na ciência de preparar alimento saudável. Devem-se escolher obreiros que vão de casa em casa em campanha educativa. — Manuscrito 27, 1906.

A tenda médica no acampamento

764. À medida que nos aproximamos do fim do tempo, cumpre erguer-nos cada vez mais alto quanto à questão da reforma de saúde e temperança cristã, apresentando-a de maneira mais positiva e decidida. Cumpre-nos lutar continuamente para educar o povo, não somente por nossas palavras, mas pelo exemplo. Preceitos e prática aliados têm eficaz influência.

Na reunião campal, devem ser ministradas ao povo instruções quanto a assuntos de saúde. Em nossas reuniões na Austrália, eram feitas diariamente palestras sobre assuntos referentes à saúde, sendo despertado profundo interesse. Uma tenda para uso de médicos e enfermeiras achava-se no acampamento, eram dados de graça conselhos médicos, e muitos os buscavam. Milhares de pessoas assistiam às palestras, e ao fim da reunião campal o povo não estava satisfeito de deixar o assunto com o que haviam já aprendido. Em várias cidades em que foram realizadas reuniões campais, alguns dos cidadãos que ocupavam cargos de liderança insistiram em que fosse estabelecido um sanatório filial, prometendo sua cooperação. — Testimonies for the Church 6:112, 113 (1900).

Por exemplo bem como por preceito

765. As grandes reuniões de nosso povo oferecem uma oportunidade excelente para ilustrarem-se os princípios da reforma de saúde. Alguns anos atrás dizia-se muito nessas reuniões relativamente à
[444] reforma de saúde e aos benefícios do regime vegetariano; mas ao mesmo tempo alimentos cárneos eram servidos à mesa na tenda de refeições, e vários nocivos artigos alimentícios eram vendidos

na tenda das provisões. A fé sem as obras é morta; e as instruções quanto à reforma de saúde, negadas pela prática, não causavam a mais profunda impressão. Em acampamentos posteriores os encarregados têm educado pela prática da mesma maneira que pelo preceito. Carne alguma tem sido servida na tenda de refeições, mas frutas, cereais e verduras têm sido providos em abundância. Ao indagarem as visitas quanto à ausência de carne, é francamente declarada a razão — que a carne não é o artigo mais saudável de alimentação. — Testimonies for the Church 6:112 (1900).

[Venda de doces, sorvetes e outras bagatelas no acampamento — 229 e 530]

Em nossos sanatórios

766. A luz que me foi comunicada foi que devia estabelecer-se um sanatório, e que nele deviam-se rejeitar as medicações com drogas, empregando-se métodos simples, racionais de tratamento para a cura das doenças. Nessa instituição o povo devia ser ensinado relativamente à maneira de vestir, respirar e comer de maneira apropriada — a maneira de prevenir a doença por hábitos apropriados de viver. — Carta 79, 1905.

[Ver também 458]

767. Nossos sanatórios devem ser meios de esclarecimento para os que ali vêm em busca de tratamento. Deve ser mostrado aos doentes como podem viver com um regime de cereais, frutas, nozes e outros produtos do solo. Recebi instruções no sentido de se fazerem palestras regulares em nossos sanatórios acerca de assuntos de saúde. O povo deve ser ensinado a abandonar os artigos alimentícios que enfraquecem a saúde e a resistência dos seres por quem Cristo deu a própria vida. Os prejudiciais efeitos do chá e do café devem ser mostrados. Os pacientes devem ser ensinados quanto às maneiras por que podem dispensar aqueles artigos de alimentação que prejudicam os órgãos digestivos. ... Mostre-se aos pacientes a necessidade de praticar os princípios referentes à reforma de saúde, caso desejem recuperar a saúde. Mostre-se-lhes como se restabelecer sendo temperantes no comer e fazendo exercício regular ao ar livre. ... Pela obra de nossos sanatórios, deve ser aliviado o sofrimento e restaurada a saúde. Ao povo deve ser ensinado como, pelo cuidado [445]

no comer e beber, podem conservar-se bem. ... A abstinência do alimento cárneo beneficiará os que assim procederem. A questão do regime é um assunto de vivo interesse. ... Nossos sanatórios são estabelecidos para um fim especial, para ensinar ao povo que não vivemos para comer, mas comemos para viver. — Carta 233, 1905.

Educar pacientes na enfermagem doméstica

768. Conservai os pacientes ao ar livre o quanto possível, e fazei-lhes animadoras e felizes palestras no salão, com leituras simples e lições bíblicas, de fácil compreensão, o que serão uma animação para a alma. Falai sobre a reforma de saúde, e não vos torneis, meu irmão, sobrecarregado em tantos sentidos que não vos seja possível ensinar as lições simples concernentes à reforma de saúde. Os que saem do sanatório devem ir tão bem instruídos que possam ensinar a outros os métodos de tratarem sua família.

Há perigo de gastar-se demasiado com mecanismos e utensílios que os pacientes nunca poderão usar nas lições a ministrar em família. Ensine-se-lhes antes a regular o regime, de modo que o maquinismo vivo de todo o ser trabalhe em harmonia. — Carta 204, 1906.

Instruções a serem dadas acerca da temperança

769. Em nossas instituições médicas devem ser dadas instruções claras com relação à temperança. Aos pacientes deve ser mostrado o mal da bebida intoxicante, e a bênção da abstinência total. Deve-se-lhes pedir que abandonem as coisas que lhes têm arruinado a saúde, sendo o lugar delas substituído com abundância de fruta. Laranjas, limões, ameixas, pêssegos e muitas outras variedades se podem obter; pois o mundo do Senhor é produtivo, uma vez que se envidem diligentes esforços. — Carta 145, 1904.

770. Os que estão em luta com o poder do apetite, devem ser instruídos nos princípios do viver saudável. Deve-se-lhes mostrar
[446] que a violação das leis da saúde, criando um estado enfermo e desejos não naturais, lança as bases para o hábito das bebidas alcoólicas. Unicamente vivendo em obediência aos princípios da saúde, podem eles se libertar da sede de estimulantes contrários à natureza. Ao passo que dependem da força divina para quebrar as cadeias do

apetite, devem cooperar com Deus pela obediência a Suas leis, tanto as morais, como as físicas. — A Ciência do Bom Viver, 177 (1905).

Requer-se ampla reforma de saúde

771. Qual é a obra especial que somos chamados a realizar em nossas instituições de saúde? Em vez de dar, por preceito e exemplo, instrução na condescendência com o apetite pervertido, fazei-o no sentido contrário. Erguei o estandarte da reforma em todos os aspectos. O apóstolo Paulo alçou a voz: "Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus."

Nossas instituições de saúde são estabelecidas para apresentarem os princípios vivos do regime limpo, puro, saudável. Importa comunicar o conhecimento concernente à abnegação, ao domínio de si mesmo. Jesus, que fez e redimiu o homem, deve ser exaltado perante todos quantos vierem a nossas instituições. O conhecimento do caminho da vida, paz, saúde, deve ser ministrado regra sobre regra, preceito sobre preceito, para que homens e mulheres vejam a necessidade da reforma. Importa que eles sejam levados a renunciar aos aviltantes costumes e práticas que existiam em Sodoma e no mundo antediluviano, que Deus destruiu em razão de sua iniqüidade. Mateus 24:37-39. ...

Todos quantos visitarem nossas instituições de saúde devem ser instruídos. Deve ser apresentado perante todos, poderosos e humildes, ricos e pobres, o plano da salvação. Cumpre serem dadas instruções cuidadosamente preparadas, para que a condescendência com a intemperança em moda no comer e beber seja vista como a causa de doença e sofrimento e das más práticas que a seguem em resultado. — Manuscrito 1, 1888.

[Como operar reformas no regime alimentício — 426] [447]

Folhas da árvore da vida

772. Foi-me indicado que a obra a ser feita no tocante à reforma de saúde não deve sofrer atraso algum. Por meio dessa obra é que

alcançaremos almas, nos caminhos e valados. Foi-me mostrado muito especialmente que, por meio dos nossos sanatórios, muitas almas receberão a verdade presente e a ela obedecerão. Nessas instituições, tanto homens como mulheres devem ser ensinados a cuidar do próprio corpo, bem como a firmar-se na fé. Deve-se-lhes ensinar a significação de comer a carne e beber o sangue do Filho de Deus. Disse Cristo: "As palavras que Eu vos disse são espírito e vida." João 6:63.

Nossos sanatórios devem ser escolas em que o ensino deverá seguir os moldes missionário-médicos. Devem dar às almas feridas pelo pecado, as folhas da árvore da vida, que lhes devolverão a paz, a esperança e a fé em Jesus Cristo. — Testimonies for the Church 9:168 (1909); Testemunhos Selectos 3:367.

Preparo para orar pedindo cura

773. É trabalho perdido ensinar o povo a volver-se para Deus como Aquele que lhes cura as enfermidades, a menos que sejam também ensinados a renunciar aos hábitos nocivos. Para que recebam Sua bênção em resposta à oração, devem cessar de fazer o mal e aprender a fazer o bem. Seu ambiente deve ser higiênico, corretos os seus hábitos de vida. Devem viver em harmonia com a lei de Deus, tanto a natural, como a espiritual. — A Ciência do Bom Viver, 227, 228 (1905).

A responsabilidade do médico quanto a esclarecer seus pacientes

774. As instituições de saúde para os doentes serão os melhores lugares para educar os sofredores a viverem de acordo com as leis da Natureza, e deixarem suas práticas destruidoras da saúde nos hábitos errôneos no regime, no vestuário, que estão em harmonia com os errados hábitos e costumes do mundo, os quais não são absolutamente segundo a orientação de Deus. Elas estão fazendo uma boa obra para esclarecer nosso mundo. ...

Há agora positiva necessidade, mesmo no que respeita a médicos,
[448] reformadores no sentido do tratamento das doenças, de que esforços mais conscienciosos sejam feitos para levar para a frente e para cima a obra por si próprios, e para instruir interessadamente aqueles que deles esperam competência médica para verificar a causa de suas

enfermidades. Eles lhes devem chamar a atenção de maneira especial às leis estabelecidas por Deus, as quais não podem ser impunemente violadas. Eles se detêm muito na operação da doença, mas, em regra geral, não despertam a atenção para as leis que devem ser sagrada e inteligentemente obedecidas a fim de evitá-la. Especialmente se o médico não tem sido correto em seus hábitos dietéticos, se seu próprio apetite não tem sido restringido a um regime simples e são, rejeitando em grande maneira o uso de carne de animais mortos — ele ama a carne — educou e cultivou o gosto pelos alimentos prejudiciais à saúde. Ele tem idéias estreitas, e mais depressa educará e disciplinará o gosto e o apetite de seus pacientes no sentido de amarem as coisas que ele ama, do que lhes comunicará os sãos princípios da reforma de saúde. Prescreverá carne para os doentes, quando esta é o pior regime que lhes possa ser dado — estimula, mas não fortalece. Eles não examinam seus hábitos anteriores de comer e beber, notando especialmente seus hábitos errôneos, os quais estiveram por anos a deitar o fundamento da doença.

Médicos conscienciosos devem ser preparados para esclarecerem os ignorantes, e com sabedoria fazerem suas prescrições, proibindo os artigos que sabem ser errôneos do regime deles. Devem declarar positivamente as coisas que consideram nocivas às leis da saúde, e deixarem que esses sofredores operem conscienciosamente no fazer por si mesmos as coisas que lhes é possível efetuar, colocando-se assim na devida relação para com as leis da vida e da saúde. — Manuscrito 22, 1887.

[Dever dos médicos e auxiliares no sentido de educar os próprios gostos — 720]

[A responsabilidade do médico quanto a educar pela pena e pela palavra na cozinha saudável — 582]

[Doentes do Retiro da Saúde serem educados no afastamento do regime cárneo — 720]

Solene encargo

775. Quando um médico vê que um paciente está padecendo de um mal causado por comer e beber impróprios, e todavia negligencia [449]
dizer-lhe isto, e indicar-lhe a necessidade de reforma, está causando dano a um semelhante. Ébrios, maníacos, os que se entregam à

licenciosidade — apelam todos para o médico para que lhes declare positiva e distintamente que o sofrimento é resultado do pecado. Recebemos grande luz no que concerne à reforma de saúde. Por que, então, não somos mais decididos na sinceridade do combate às causas que produzem moléstias? Vendo o conflito contínuo com a dor, trabalhando constantemente para aliviar o sofrimento, como podem nossos médicos ficar quietos? Podem eles refrear-se de erguer a voz em advertência? São eles caridosos e misericordiosos se não ensinam estrita temperança como um remédio para a doença? — Testimonies for the Church 7:74, 75 (1902).

Coragem moral exigida pelos reformadores

776. Grande soma de bem pode ser feita esclarecendo todos aqueles a quem temos acesso, como o melhor meio, não somente de curar os doentes, mas de prevenir doença e sofrimento. Os médicos que se esforçam para esclarecer seus pacientes acerca da natureza e causas das moléstias que sofrem, e ensinar-lhes a maneira de evitá-las, podem ter tarefa árdua; se, porém, ele for consciencioso reformador, falará claramente sobre os ruinosos efeitos da condescendência consigo mesmo no comer, beber e vestir, da sobrecarga das forças vitais que levou seus pacientes ao ponto em que se encontram. Não acrescentará o mal ministrando drogas até que a natureza exausta abandone a luta, mas ensinará os pacientes a formarem hábitos corretos, e ajudarem a Natureza em sua obra de restauração mediante uso sábio de seus próprios remédios simples.

Em todas as nossas instituições médicas, deve ser tornado aspecto especial do trabalho o dar instruções referentes às leis da saúde. Os princípios da reforma de saúde devem ser cuidadosa e cabalmente apresentados perante todos, tanto pacientes como auxiliares. Esta obra requer coragem moral; pois ao passo que muitos aproveitarão tais esforços, outros se ofenderão. Os verdadeiros discípulos de Cristo, porém, aqueles cuja mente se encontra em harmonia com a mente de Deus, enquanto aprendem constantemente, vão ensinando também, levando a mente de outros para o alto, para longe dos erros dominantes no mundo. — Christian Temperance and Bible Hygiene,
[450] 121; Conselhos Sobre Saúde, 451, 452 (1890).

Cooperação de sanatórios e escolas

777. Tem sido claramente mostrado que nossas instituições educativas devem estar ligadas a nossos sanatórios sempre que seja possível. A obra das duas instituições deve unir-se. Sinto-me grata por termos uma escola em Loma Linda. O talento educacional de médicos competentes é uma necessidade às escolas em que evangelistas médico-missionários devem ser preparados para o serviço. Os alunos na escola devem ser ensinados a ser estritos reformadores no terreno da saúde. As instruções ministradas quanto à doença e suas causas, e como evitá-la, e o preparo dado no tratamento dos doentes, demonstrar-se-ão inapreciáveis, e daquelas que os alunos de todas as nossas escolas devem receber.

Essa união de nossas escolas e sanatórios provar-se-á vantajosa em muitos sentidos. Mediante as instruções proporcionadas pelo sanatório, os alunos aprenderão a evitar a formação de descuidados e intemperantes hábitos no comer. — Carta 82, 1908.

Na obra evangelística e nas missões urbanas

778. Como um povo, foi-nos dada a obra de tornar conhecidos os princípios da reforma de saúde. Alguns há que pensam que a questão do regime alimentar não seja de importância suficiente para ser incluída em seu trabalho evangélico. Mas esses cometem um grande erro. A Palavra de Deus declara: "Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." 1 Coríntios 10:31. O assunto da temperança, em todas as suas modalidades, tem lugar importante na obra da salvação.

Em conexão com nossas missões de cidade deveria haver cômodos apropriados, em que aqueles nos quais se despertou interesse possam reunir-se para ser instruídos. Esta obra necessária não deve ser efetuada de modo tão pobre que se faça impressão desfavorável sobre o espírito do povo. Tudo que é feito deve dar testemunho favorável em prol do Autor da verdade, e deve de modo apropriado representar a santidade e importância das verdades da terceira mensagem angélica. — Testimonies for the Church 9:112 (1909); Obreiros Evangélicos, 347. [451]

779. Em todas as nossas missões, mulheres inteligentes devem ser encarregadas dos arranjos domésticos — mulheres que saibam

preparar bem e saudavelmente o alimento. A mesa deve achar-se abundantemente suprida de comidas da melhor qualidade. Se alguém, de gosto pervertido, anseia chá, café, condimentos, e pratos nocivos à saúde, esclarecei-o. Buscai despertar a consciência. Ponde-lhes diante os princípios bíblicos quanto à saúde. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117; Conselhos Sobre Saúde, 449, 450 (1890).

Ensinem os pastores os princípios da reforma

780. Cumpre-nos educar-nos a nós mesmos, não somente em viver em harmonia com as leis da saúde, mas em ensinar a outros o melhor caminho. Muitos, mesmo dos que professam crer nas verdades especiais para este tempo, são lamentavelmente ignorantes no que se relaciona com a saúde e a temperança. Esses necessitam ser instruídos, regra sobre regra, preceito sobre preceito. O assunto precisa ser conservado sempre novo diante deles. Essa questão não deve ser passada por alto como não sendo essencial; pois quase toda família necessita ser despertada a seu respeito. A consciência precisa ser despertada para o dever de praticar os princípios da verdadeira reforma. Deus requer que Seus filhos sejam temperantes em todas as coisas. A menos que pratiquem genuína temperança, não podem nem desejarão ser susceptíveis à santificadora influência da verdade.

Nossos ministros devem tornar-se inteligentes nesta questão. Não a devem ignorar, nem se desviar pelos que os chamam extremistas. Verifiquem o que constitui a verdadeira reforma de saúde, e ensinem-lhe os princípios, tanto por preceito, como por tranqüilo e coerente exemplo. Em nossas reuniões grandes, devem ser ministradas instruções quanto à saúde e à temperança. Buscai despertar o intelecto e a consciência. Ponde no serviço todo talento de que dispondes, e secundai o trabalho com publicações acerca da matéria. "Educai, educai, educai", é a mensagem que me tem sido incutida. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117; Conselhos Sobre Saúde, 449 (1890).

781. Ao aproximar-nos do fim do tempo, precisamos erguer-nos
[452] mais e mais alto na questão da reforma de saúde e temperança cristã, apresentando-a de maneira mais positiva e decidida. Precisamos esforçar-nos continuamente para educar o povo, não apenas por

palavras, mas por nossa maneira de viver. O preceito e a prática aliados, possuem uma influência poderosa. — Testimonies for the Church 6:112 (1900); Testemunhos Selectos 2:400.

Apelo a pastores, presidentes de associações e outros dirigentes

782. Nossos pastores se devem tornar entendidos quanto à reforma de saúde. Eles devem compreender as leis que regem a vida física, e sua ação sobre a saúde da mente e da alma.

Milhares e milhares pouco sabem quanto ao maravilhoso corpo que Deus lhes deu, ou do cuidado que ele deve receber; consideram de mais importância o estudar assuntos de muito menos conseqüência. Os pastores têm aí uma obra a fazer. Quando eles se colocarem a esse respeito na devida posição, muito será conseguido. Devem obedecer às leis da vida em sua maneira de viver e em sua casa, praticando os sãos princípios, e vivendo saudavelmente. Então estarão habilitados a falar acertadamente a esse respeito, levando o povo cada vez mais acima na obra da reforma. Vivendo eles próprios na luz, podem apresentar uma mensagem de grande valor aos que se acham em necessidade desses mesmos testemunhos.

Há preciosas bênçãos e ricas experiências a serem alcançadas se os pastores unirem a apresentação da questão da saúde com todos os seus trabalhos nas igrejas. O povo precisa receber a luz sobre a reforma de saúde. Essa obra tem sido negligenciada, e muitos estão prestes a perecer, por necessitarem da luz que devem e precisam ter para que abandonem as condescendências egoístas.

Os presidentes de nossas associações devem compreender que é bem tempo de eles tomarem a devida posição neste assunto. Pastores e professores devem transmitir aos outros a luz que têm recebido. Sua obra é necessária em toda linha. Deus os ajudará; Ele fortalecerá Seus servos para que fiquem firmes, e não sejam abalados na verdade [453]
e justiça para se acomodar à satisfação egoísta.

A obra de educar nos ramos médico-missionários é um passo avançado de grande importância no despertar os homens quanto a suas responsabilidades morais. Houvessem os pastores lançado mãos a essa obra em seus vários departamentos em harmonia com a luz comunicada por Deus, e teria havido a mais decidida reforma no comer, beber e vestir. Mas alguns se têm justamente atravessado

no caminho da marcha da reforma de saúde. Têm segurado o povo para trás por suas indiferentes ou condenatórias observações, ou por gracejos e pilhérias. Eles próprios e grande número de outros têm sofrido a ponto de morrer, mas nem todos aprenderam ainda a sabedoria.

Tem sido apenas por meio de luta ativa que se tem feito algum progresso. O povo tem sido contrário a negar-se a si mesmo, contrário a render a mente e a vontade à vontade de Deus; e em seus próprios sofrimentos, e em sua influência sobre outros, têm compreendido o seguro resultado de tal conduta.

A igreja está fazendo história. Cada dia é uma batalha e uma marcha. Achamo-nos a cada lado assediados por inimigos invisíveis; e, ou vencemos pela graça que nos é dada por Deus ou somos vencidos. Insisto em que os que têm tomado atitude neutra quanto à reforma de saúde se convertam. Preciosa é esta luz, e o Senhor dá-me a mensagem de instar para que todos que têm responsabilidades em qualquer ramo da obra de Deus cuidem que essa verdade tenha ascendência no coração e na vida. Unicamente assim pode alguém enfrentar as tentações que seguramente há de encontrar no mundo.

Fracasso em praticar a reforma de saúde desqualifica para o ministério

Por que manifestam alguns de nossos irmãos pastores, tão pouco interesse na reforma de saúde? É porque as instruções quanto à temperança em todas as coisas se acham em oposição a sua prática de condescendência consigo mesmos. Em alguns lugares isto tem sido a grande pedra de tropeço no caminho de levarmos o povo a investigar, e praticar e ensinar a reforma de saúde. Homem algum
[454] deve ser separado como mestre do povo enquanto seu ensino ou exemplo contradiz o testemunho que Deus deu a Seus servos para apresentar relativamente ao regime, pois isto trará confusão. Sua desconsideração da reforma de saúde desqualifica-o para estar como mensageiro do Senhor.

A luz comunicada pelo Senhor sobre esta questão em Sua Palavra é clara, e os homens serão provados e experimentados por muitos modos, a ver se a atendem. Toda igreja, toda família, necessita ser instruída com referência à temperança cristã. Todos devem saber como comer e beber de maneira a conservar a saúde. Achamo-nos

entre as cenas finais da história deste mundo; e deve haver ação harmônica nas fileiras dos observadores do sábado. Os que ficam afastados da grande obra de instruir o povo sobre esta questão, não seguem o caminho que tem por guia o grande Médico. "Se alguém quiser vir após Mim", disse Cristo, "renuncie-se a si mesmo, tome sobre si a sua cruz, e siga-Me." Mateus 16:24. — Testimonies for the Church 6:376-378 (1900).

Educação doméstica de saúde

783. Os pais devem viver mais para seus filhos, e menos para a sociedade. Estudai assuntos de saúde, e ponde em prática vossos conhecimentos. Ensinai vossos filhos a raciocinar da causa para o efeito. Ensinai-lhes que se desejam ter saúde e felicidade, devem obedecer às leis da natureza. Ainda que não vejais aproveitamento tão rápido como desejaríeis, não desanimeis, mas continuai paciente e perseverantemente vossa obra.

Ensinai desde o berço vossos filhos a exercer a abnegação, o domínio de si mesmos. Ensinai-os a gozar as belezas da Natureza, e a exercitar sistematicamente as faculdades da mente e do corpo, em ocupações úteis. Criai-os de modo a terem constituição sã e boa moral, disposição alegre e índole branda. Impressionai-lhes a tenra mente com a verdade de que não é o desígnio divino que vivamos meramente para satisfazer nossas inclinações atuais, mas para nosso bem final. Ensinai-lhes que ceder à tentação é fraqueza e impiedade; resistir-lhe, nobreza e varonilidade. Essas lições serão como sementes lançadas em boa terra, e produzirão frutos que farão a alegria de vosso coração. — A Ciência do Bom Viver, 386 (1905). [455]

A obra de Deus estorvada por condescendência egoísta

784. Há uma mensagem acerca da reforma de saúde, a qual deve ser apresentada em todas as igrejas. Há uma obra por fazer em cada escola. Nem a um diretor nem a professores deve ser confiada a educação dos jovens antes que possuam um conhecimento prático deste assunto. Alguns se têm sentido na liberdade de criticar e pôr em dúvida os princípios da reforma de saúde, achando defeitos neles, embora pouco conheçam por experiência. Deviam colocar-se ombro a ombro, coração a coração, com os que trabalham no rumo certo.

O assunto da reforma de saúde tem sido apresentado nas igrejas; a luz, porém, não tem sido recebida de coração. As condescendências egoístas, destruidoras da saúde, de homens e mulheres, têm anulado a influência da mensagem que deve preparar um povo para o grande dia de Deus. Se as igrejas esperam ter poder, terão de pôr em prática a verdade que Deus lhes deu. Se os membros de nossas igrejas desprezam a luz sobre este assunto, colherão o resultado certo, em degeneração tanto espiritual como física. E a influência desses membros da igreja mais idosos contagiará os novos na fé. O Senhor não opera agora para trazer muitas almas para a verdade, por causa dos membros da igreja que nunca foram convertidos, e dos que, uma vez convertidos, voltaram atrás. Que influência haviam de ter esses membros não consagrados, sobre os novos conversos? Não tornariam sem efeito a mensagem dada por Deus, a qual Seu povo deve apresentar? — Testimonies for the Church 6:370, 371 (1900).

Cada membro deve partilhar a verdade

785. Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria lançar mão da obra missionário-médica. O mundo é um hospital repleto de enfermos, tanto física como espiritualmente. Por toda parte morrem pessoas à míngua de conhecimento das verdades que nos foram confiadas. Os membros da igreja carecem de um
[456] despertamento, para que possam reconhecer sua responsabilidade de comunicar a outros estas verdades. Os que foram iluminados pela verdade devem ser portadores de luz para o mundo. Esconder nossa luz no tempo atual é cometer um erro terrível. A mensagem para o povo de Deus hoje é: “Levanta-te, resplandece, porque já vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti.”

Por toda parte vemos os que receberam muita luz e conhecimento, escolhendo deliberadamente o mal em lugar do bem. Não fazendo tentativa alguma para reformarem-se, vão-se tornando piores mais e mais. Mas o povo de Deus não deve andar em trevas. Devem andar na luz, pois são reformadores. — Testimonies for the Church 7:62 (1902); Testemunhos Selectos 3:102.

Estabelecer novos centros

786. É positivo dever do povo de Deus ir para as regiões de além. Ponham-se em operação forças para preparar novo terreno, fundar novos centros de influência aonde quer que se encontre uma oportunidade. Concitai obreiros que possuam verdadeiro zelo missionário, e saiam eles a difundir luz e conhecimento, perto e longe. Levem eles os vivos princípios da reforma de saúde para as localidades que, em grande parte, ignoram esses princípios. Formem-se classes, e dêem-se instruções acerca do tratamento de doenças. — Testimonies for the Church 8:148 (1904).

787. Há um vasto campo de serviço para as mulheres, assim como para os homens. A eficiente cozinheira, a costureira, a enfermeira — de todas é necessário o auxílio. Ensinem-se os membros dos lares pobres a cozinhar, a fazer e consertar sua própria roupa, a tratar dos doentes, a cuidar devidamente do lar. Mesmo as crianças devem ser ensinadas a fazer algum serviço de amor e misericórdia pelos menos afortunados do que elas. — Testimonies for the Church 9:36, 37 (1909); Testemunhos Selectos 3:302, 303.

Educadores, avançai!

788. A obra da reforma de saúde é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja. Ensinai ao povo que eles podem desempenhar o papel da mão ajudadora de Deus mediante sua cooperação com o Obreiro-mestre na restauração da saúde física e espiritual. Esta obra traz o selo divino, e há de abrir portas para a entrada de outras verdades [457]
preciosas. Há lugar para trabalharem todos quantos efetuarem esta obra inteligentemente.

Conservai na frente a obra da reforma de saúde — é a mensagem que sou instruída a apresentar. Mostrai tão claramente o seu valor que se venha a sentir uma vasta necessidade dela. A abstinência de todo alimento e bebida prejudiciais é o fruto da verdadeira religião. Aquele que é perfeitamente convertido abandonará todo hábito e apetite prejudiciais. Pela abstinência total vencerá ele o desejo das condescendências que destroem a saúde.

Sou instruída a dizer aos educadores da reforma de saúde: Ide avante! O mundo carece de todo jota da influência que podeis exercer

para conter a onda de desgraça moral. Mantenham-se os que ensinam a terceira mensagem angélica leais à sua bandeira. — Testimonies for the Church 9:113 (1909).

Parte 2 — Como apresentar os princípios da reforma de saúde

Tende presente o grande objetivo da reforma

789. Grande é a necessidade existente de conhecimentos quanto à reforma dietética. Hábitos errôneos de alimentação, e o uso de comidas nocivas, são em grande parte responsáveis pela intemperança, o crime e a ruína que infelicitam o mundo.

Ensinando os princípios da saúde, mantende diante do povo o grande objetivo da reforma — que seu desígnio é assegurar o mais alto desenvolvimento do corpo, da mente e da alma. Mostrai que as leis da Natureza, sendo as leis de Deus, são designadas para nosso bem; que a obediência às mesmas promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.

Levai o povo a estudar as manifestações do amor e da sabedoria de Deus nas obras da Natureza. Levai-os a estudar esse maravilhoso organismo que é o corpo humano, e as leis que o regem. Os que percebem as evidências do amor de Deus, que compreendem alguma coisa da sabedoria e beneficência de Suas leis, e os resultados da
[458] obediência, virão a considerar seus deveres e obrigações sob um ponto de vista inteiramente diverso. Em vez de olhar a observância das leis da saúde como um sacrifício ou uma abnegação, considerá-la-ão, como em realidade é, uma inestimável bênção.

Todo obreiro evangélico deve sentir que o instruir o povo quanto aos princípios do viver saudável, é uma parte do trabalho que lhe é designado. Grande é a necessidade dessa obra, e o mundo está aberto para ela. — A Ciência do Bom Viver, 146, 147 (1905).

790. Os reclamos de Deus devem impressionar a consciência. Homens e mulheres precisam ser despertados para o dever do império de si mesmos, para a necessidade da pureza, a liberdade de todo aviltante apetite e todo hábito contaminador. Precisam ser impressionados com o fato de que todas as suas faculdades de mente e corpo são dons de Deus, e destinam-se a ser preservadas nas melhores condições possíveis para Seu serviço. — A Ciência do Bom Viver, 130 (1905).

Segui os métodos do Salvador

791. Unicamente os métodos de Cristo trarão verdadeiro êxito no aproximar-se do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: "Segue-Me."

É necessário pôr-se em íntimo contato com o povo mediante esforço pessoal. Se se empregasse menos tempo a pregar sermões, e mais fosse dedicado a serviço pessoal, maiores seriam os resultados que se veriam. Os pobres devem ser socorridos, cuidados os doentes, os aflitos e os que sofreram perdas confortados, instruídos os ignorantes e os inexperientes aconselhados. Cumpre-nos chorar com os que choram, e alegrar-nos com os que se alegram. Aliado ao poder de persuasão, ao poder da oração e ao poder do amor de Deus, esta obra não há de, não pode, ficar sem frutos.

Devemos lembrar sempre que o objetivo da obra médico-missionária é encaminhar homens e mulheres e enfermos de pecado ao Homem do Calvário, que tira os pecados do mundo. Contemplando-O, serão eles transformados à Sua imagem. Temos [459]
de animar os doentes e sofredores a olharem a Jesus, e viver. Mantenham os obreiros a Cristo, o grande Médico, constantemente diante daqueles a quem a doença física e espiritual levou ao desânimo. Encaminhai-os Àquele que é capaz de curar tanto a moléstia do corpo como a da alma. Falai-lhes dAquele que Se comove diante de suas enfermidades. Animai-os a se colocarem sob o cuidado do que deu Sua vida a fim de tornar possível que eles tenham a vida eterna. Falai de Seu amor; falai de Seu poder para salvar. — A Ciência do Bom Viver, 143, 144 (1905).

Usai tato e cortesia

792. Lembrai-vos, em todo o vosso trabalho, de que vos achais ligados a Cristo, sendo uma parte do grande plano de redenção. O amor de Cristo, numa corrente que cura e vivifica, deve fluir de vossa vida. Ao buscardes atrair outros para o círculo de Seu amor, que a pureza de vossa linguagem, o desinteresse de vosso serviço, o contentamento de vossa conduta, sejam um testemunho ao poder de

Sua graça. Oferecei ao mundo uma tão pura e justa representação dEle, que os homens O contemplem em Sua beleza.

De pouca utilidade é procurar reformar outros atacando o que podemos considerar maus hábitos. Tais esforços dão muitas vezes em resultado mais dano que bem. Em sua conversa com a samaritana, em lugar de desmerecer o poço de Jacó, Cristo apresentou alguma coisa melhor. "Se tu conheceras o dom de Deus", disse Ele, "e quem é o que te diz — Dá-Me de beber, tu Lhe pedirias, e Ele te daria água viva." Desviou a conversa para o tesouro que tinha a dar, oferecendo à mulher alguma coisa melhor do que ela possuía, a própria água viva, a alegria e a esperança do evangelho.

Isto é uma ilustração do modo por que devemos trabalhar. Temos de oferecer aos homens alguma coisa melhor do que eles possuem, a própria paz de Cristo, que excede todo o entendimento. Cumpre-nos falar-lhes da santa lei de Deus, a transcrição de Seu caráter, e uma
[460] expressão daquilo que Ele quer que se tornem. ...

De todos os povos da Terra, deviam ser os reformadores os mais abnegados, os mais bondosos, os mais corteses. Dever-se-ia ver em seus atos a verdadeira bondade dos atos desinteressados. O obreiro que manifesta falta de cortesia, que mostra impaciência ante a ignorância dos outros ou por se acharem extraviados, que fala bruscamente ou procede sem reflexão, pode cerrar a porta de corações por tal maneira que nunca mais lhes seja dado conquistá-los. — A Ciência do Bom Viver, 156, 157 (1905).

A reforma do regime deve ser progressiva

793. Desde o início da obra da reforma do regime alimentar, consideramos necessário instruir, instruir, instruir. Deus quer que prossigamos nessa obra de instruir o povo. ...

No ensino da reforma do regime alimentar, como em todo outro ramo do evangelho, devemos considerar as pessoas em sua verdadeira situação. Até que possamos ensiná-las a prepararem alimento saudável que seja apetitoso, nutritivo, e ao mesmo tempo econômico, não temos a liberdade de apresentar-lhes as sugestões mais avançadas referentes à reforma alimentar.

Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-

lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniqüidade da raça caída, toda criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra.

Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita insalubre. Aprendam a viver de maneira saudável, ensinando a outros o que aprenderam. Partilhem esse conhecimento como o fariam com a instrução bíblica. Ensinem às pessoas a, evitando a grande quantidade de cozimentos que têm enchido o mundo de inválidos crônicos, preservarem a saúde e o vigor. Por preceito e exemplo, esclareçam que o alimento que Deus deu a Adão em seu estado isento de pecado, é o melhor para o uso do homem, ao buscar ele reaver esse estado de pureza. [461]

Os que ensinam os princípios da reforma de saúde devem entender de doenças e suas causas, compreendendo que cada ação do agente humano deve estar em perfeita harmonia com as leis da vida. A luz que Deus proporcionou sobre a reforma de saúde é para nossa salvação e a salvação do mundo. Os homens e as mulheres devem ser informados acerca da habitação humana, preparada por nosso Criador como Seu lugar de morada, e sobre o qual deseja Ele que sejamos mordomos fiéis. "Porque vós sois o templo do Deus vivente, como Deus disse: Neles habitarei, e entre eles habitarei; e Eu serei o seu Deus e eles serão o Meu povo." 2 Coríntios 6:16.

Erguei os princípios da reforma de saúde, e deixai que o Senhor dirija os sinceros de coração. Apresentai os princípios da temperança em sua mais atraente forma. Disseminai os livros que dão instrução acerca do viver saudável.

A influência de nossas publicações acerca da saúde

O povo está em triste necessidade da luz que brilha das páginas de nossos livros e revistas acerca da saúde. Deus deseja usar esses livros e revistas como meios através dos quais raios de luz chamem a atenção do povo, levando-os a dar ouvido à advertência da mensagem do terceiro anjo. Nossas revistas de saúde são instrumentalidades

no campo, para fazerem uma obra especial na disseminação da luz de que os habitantes do mundo precisam neste dia da preparação de Deus. Naum 2:3. Elas exercem uma influência indizível nos interesses da saúde e temperança e da reforma de pureza social, e efetuarão grande soma de bem ao apresentar ao povo esses assuntos de maneira apropriada e em sua verdadeira luz. — Testimonies for the Church 7:132-136 (1902); Testemunhos Selectos 3:136-139.

Folhetos sobre a reforma de saúde

794. Devem-se envidar esforços mais fervorosos para esclarecer o povo acerca do grande tema da reforma de saúde. Folhetos de qua-
[462] tro, oito, doze, dezesseis e mais páginas, contendo artigos concisos, bem escritos, sobre esta grande questão, devem ser espalhados quais folhas de outono. — The Review and Herald, 4 de Novembro de 1875.

[Pacientes do sanatório devem ser ensinados, em conferências no salão — 426]

[Aos pacientes do sanatório deve ser ensinado o regime correto, mediante mesa devidamente provida — 442-443]

[Aos pacientes do sanatório deve ser ensinada a temperança — 474]

Tratar prudentemente a questão da alimentação cárnea

795. Neste país [Austrália] existe uma sociedade vegetariana organizada, mas é relativamente pequeno o número de seus associados. Entre o povo em geral, a carne é usada largamente, por todas as classes. É o artigo de alimentação mais barato; e mesmo onde a pobreza impera encontra-se em geral a carne sobre a mesa. Por isso, tanto maior a necessidade de usar de prudência ao lidar com a questão do comer carne. Com relação a este assunto não deve haver movimentos precipitados. Devemos considerar a situação do povo, e o poder de hábitos e práticas de toda uma vida, e ser cautelosos em não impor aos outros nossas idéias, como se esta questão fosse um teste, e os que comem carne fossem os maiores pecadores.

Todos devem ser esclarecidos neste assunto, mas seja ele apresentado cuidadosamente. Hábitos que foram por toda a vida ensinados como sendo corretos, não devem ser mudados por medidas rudes ou

precipitadas. Devemos educar o povo em nossas reuniões campais e outras reuniões grandes. Ao mesmo tempo em que são apresentados os princípios da reforma de saúde, seja o ensino apoiado pelo exemplo. Não seja encontrada carne em nossos restaurantes ou tendas de refeições, mas seja ela substituída por frutas, cereais e verduras. Devemos praticar aquilo que ensinamos. Quando assentados a uma mesa onde haja carne, não devemos vibrar um ataque contra os que a usam, mas deixá-la intocada quanto a nós, e se nos perguntarem a razão de assim proceder, devemos de maneira bondosa explicar o motivo de não a usarmos. — Carta 102, 1896.

Tempo para guardar silêncio

796. Nunca julguei ser meu dever dizer que ninguém deveria provar carne, sob quaisquer circunstâncias. Dizer isto, quando o povo [463] tem sido educado a viver de comer carne em tão grande medida, seria levar ao extremo a questão. Nunca senti ser dever meu fazer asserções arrasadoras. O que tenho dito, disse-o sob uma intuição do dever, mas tenho sido cautelosa em minhas afirmações, porque não queria dar ocasião para qualquer pessoa ser consciência para outro. ...

Tenho estado a passar, neste país, por uma experiência semelhante à que tive em novos campos na América. Tenho visto famílias cujas circunstâncias não lhes permitiam suprir a mesa com alimento saudável. Vizinhos incrédulos mandavam-lhes porções de carne, de animais mortos recentemente. Faziam sopa dessa carne, suprindo a suas famílias grandes, de muitos filhos, refeições de sopa e pão. Não era meu dever, nem julgo ter sido dever de quem quer que fosse, fazer-lhes conferências sobre os males do comer carne. Sinto sincera comiseração para com famílias que chegaram à fé recentemente, e que se sentem tão premidas pela pobreza que não sabem de onde lhes virá a próxima refeição. Não é meu dever fazer-lhes discursos sobre o comer saudável. Há tempo para falar, e tempo para calar. A oportunidade oferecida por circunstâncias dessa ordem, é oportunidade para falar palavras que animem e abençoem, em vez de condenar e reprovar. Os que têm vivido com regime cárneo toda a vida, não vêem o mal de continuar essa prática, e têm de ser tratados com brandura. — Carta 76, 1895.

797. Conquanto trabalhando contra a glutonaria e a intemperança, necessitamos reconhecer a condição a que está sujeita a família humana. Deus fez provisões para os que vivem nas diversas partes do mundo. Os que desejam ser Seus cooperadores devem refletir maduramente antes de especificar os alimentos que devem ser usados e os que não devem. Cumpre colocar-nos em ligação íntima com as massas. Se a reforma de saúde com todo o seu rigor, for ensinada àqueles cujas circunstâncias não lhes permitem a sua adoção, ter-se-á produzido mais dano do que bem. Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que tomem os alimentos mais nutritivos. Não posso dizer-lhes: "Não deveis comer
[464] ovos, nem usar leite ou nata. Não deveis empregar manteiga no preparo de vossos alimentos." Cumpre que o evangelho seja pregado aos pobres, mas ainda não chegamos ao tempo em que deverá ser prescrito o regime dietético mais rigoroso. — Testimonies for the Church 9:163 (1909).

Método errado de trabalho

798. Não vos apegueis a idéias isoladas fazendo delas um teste, criticando outros cuja prática não concorde com vossa opinião; estudai, porém, ampla e profundamente o assunto, e procurai pôr vossas idéias e práticas em perfeita harmonia com os princípios da verdadeira temperança cristã.

Muitos há que procuram corrigir a vida de outros, atacando aquilo que julgam serem hábitos errôneos. Vão ter com os que pensam estar em erro, e apontam-lhes os defeitos, mas não buscam dirigir-lhes a mente para os princípios verdadeiros. Tal procedimento muitas vezes fica muito aquém de conseguir os resultados desejados. Quando tornamos evidente que procuramos corrigir outros, muitas vezes lhes despertamos a combatividade, causando mais dano do que bem. E há esse perigo também para o reprovador. Aquele que toma sobre si a tarefa de corrigir os outros, está sujeito a cultivar um hábito de descobrir faltas, e logo todo o seu interesse estará em procurar defeitos alheios. Não observeis os outros para lhes descobrir senões, para lhes expor os erros. Educai-os em hábitos melhores, mediante o poder de vosso próprio exemplo.

Conserve-se sempre em mente que o grande objetivo da reforma de saúde é assegurar o desenvolvimento mais alto possível de espírito, alma e corpo. Todas as leis da Natureza — que são as leis de Deus — destinam-se ao nosso bem. A obediência às mesmas promoverá nossa felicidade nesta vida e nos ajudará no preparo para a vida por vir.

Existe algo melhor sobre que falar, do que as faltas e fraquezas alheias. Falai de Deus e de Suas obras maravilhosas. Penetrai as manifestações de Seu amor e sabedoria em todas as obras da Natureza. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119, 120 (1890).

Ensinai pelo exemplo

799. Em vossa associação com incrédulos, não vos permitais desviar-vos dos retos princípios. Se vos assentais a sua mesa, comei [465] temperantemente, e tão-somente de alimento que não torne confuso o espírito. Mantende-vos afastados da intemperança. Não podeis correr o risco de enfraquecer vossas faculdades mentais ou físicas, para não vos tornardes incapazes de discernir as coisas espirituais. Conservai vossa mente em condição na qual Deus a possa impressionar com as preciosas verdades de Sua Palavra. ... Não observeis os outros para apontar-lhes as faltas ou erros. Ensinai-os pelo exemplo. Seja vossa abnegação e vossa vitória sobre o apetite uma ilustração da obediência aos retos princípios. Testifique vossa vida da santificante e enobrecedora influência da verdade. — Testimonies for the Church 6:336 (1900).

Apresentai a temperança em sua mais atraente forma

800. O Senhor deseja que todo pastor, todo médico, todo membro da igreja, seja cuidadoso para não instar com os que ignoram nossa fé, para que façam mudanças súbitas no regime, sujeitando-os assim a um teste prematuro. Erguei os princípios da reforma de saúde, e deixai que o Senhor guie os sinceros de coração. Eles ouvirão e crerão. O Senhor não requer que Seus mensageiros apresentem as lindas verdades da reforma de saúde de modo que escandalize a mente de outros. Não coloque ninguém pedras de tropeço diante daqueles que caminham nas escuras veredas da ignorância. Mesmo ao louvarmos uma coisa boa, convém não nos tornarmos entusiastas

demais, para que não desviemos do caminho os que vêm ouvir-nos. Apresentai os princípios da temperança em sua mais atraente forma.

Não devemos agir presunçosamente. Os obreiros que penetram em novos territórios a fim de suscitar igrejas, não devem criar dificuldades tentando tornar preeminente a questão do regime alimentar. Devem ser cautelosos para não traçar limites muito estreitos. Seriam assim lançados impedimentos na vereda de outros. Não fustigueis o povo. Guiai-o. Pregai a Palavra como é em Cristo Jesus. ... Devem os obreiros envidar esforços resolutos e perseverantes, lembrando-se de que nem tudo se pode aprender de uma vez. Devem manter a firme
[466] resolução de ensinar o povo pacientemente. — Carta 135, 1902.

801. Não vos lembrais de que temos uma responsabilidade individual? Não fazemos de artigos de alimentação uma questão de teste, mas procuramos educar o intelecto, e despertar a sensibilidade moral para que assimile a reforma de saúde de modo inteligente, de acordo com o que Paulo diz em Romanos 13:8-14; 1 Coríntios 9:24-27; 1 Timóteo 3:8-12. — Manuscrito 1, 1890.

Ide ao encontro do povo onde se acha

802. Certa ocasião Sara [McEnterfer] foi chamada para uma família em Dora Creek, onde todos os membros da casa estavam doentes. O pai pertencia a uma família altamente respeitável, mas dera para beber, e a esposa e os filhos estavam em grande necessidade. Nesse tempo de doença, não tinham em casa coisa alguma apropriada para comer. E recusaram-se a comer tudo que lhes levamos. Estavam acostumados a comer carne. Concluímos que alguma coisa se devia fazer. Eu disse a Sara: Apanhe umas galinhas do meu galinheiro, e prepare-lhes um caldo. Assim Sara os tratou em sua doença, dando-lhes desse caldo. Logo se restabeleceram.

Esta foi nossa maneira de proceder. Não dissemos ao povo: Vocês não devem comer carne. Embora nós mesmos não usássemos carne, quando a julgamos necessária àquela família em sua doença, demos-lhe aquilo que julgávamos precisarem. Há ocasiões em que temos de ir ao encontro das pessoas onde se acham.

O chefe dessa família era homem inteligente. Quando a família se restabeleceu, abrimos-lhes as Escrituras, e aquele homem se converteu, aceitando a verdade. Atirou fora seu cachimbo, abandonou a

bebida, e daí por diante, em toda a sua vida, não mais fumou nem bebeu. Logo que foi possível, tomamo-lo em nosso sítio, provendo-lhe trabalho na terra. Enquanto estávamos fora, assistindo a reuniões em Newcastle, esse homem morreu. Alguns de nossos obreiros lhe haviam ministrado tratamentos completos, mas o corpo, por tanto tempo abusado, não mais correspondeu aos seus esforços. Morreu, porém, como cristão e observador dos mandamentos. — Carta 363, 1907. [467]

Defrontando pontos de vista extremos — Uma afirmação histórica[*]

803. Quando voltamos de Kansas, no outono de 1870, o irmão B estava, em sua casa, doente com febre. ... Seu caso era grave. ...

Não houve para nós período de descanso, por muito que disso necessitássemos. Deviam ser publicados a *Review,* o *Reformer* e o *Instructor.* [Nessa ocasião todos os redatores estavam doentes.]... Meu marido começou seu trabalho e eu o ajudei quanto pude. ...

O *Reformer* estava a bem dizer morto. O irmão B insistira nos pontos de vista extremos do Dr. Trall. Isto influíra no doutor, para se externar no *Reformer* de modo mais radical, quanto a deixar o uso do leite, açúcar e sal. A atitude de dever-se abandonar inteiramente o uso desses artigos pode estar certa, a seu tempo; mas não viera ainda a ocasião de assumir uma atitude geral quanto a esses pontos. E os que assumem essa posição, advogando o completo abandono do leite, manteiga e açúcar, devem afastar de sua própria mesa essas coisas. O irmão B, mesmo enquanto se punha ao lado do *Reformer,* com o Dr. Trall, quanto a terem efeito nocivo o sal, leite e açúcar, não praticava aquilo que ensinava. Sobre sua própria mesa esses artigos eram usados diariamente.

Muitos dentre nosso povo haviam perdido o interesse no *Reformer,* e recebiam-se diariamente cartas com este pedido desencorajador: "Queiram cancelar minha assinatura do *Reformer.*"... Em nenhum lugar do Oeste pudemos despertar interesse no sentido de obter assinaturas do *Health Reformer.* Vimos que os colaboradores do *Reformer* se afastavam do povo, deixando-o atrás. Se desposamos opiniões que os cristãos conscienciosos, que são de fato reformado-

[*] Para uma afirmação colateral, de Tiago White, ver Apêndice 2.

res, não podem adotar, como esperar beneficiar a classe de pessoas
[468] que só podemos alcançar no terreno da saúde?

Paciência, cautela e coerência são necessários na ação da reforma

Não devemos ir mais depressa do que nos possam acompanhar aqueles cuja consciência e intelecto estão convencidos das verdades que advogamos. Temos de ir ao encontro do povo onde se acha. Alguns dentre nós levaram muitos anos para chegar à posição em que se encontram agora, na questão da reforma de saúde. É obra lenta, efetuar uma reforma no regime. Temos poderosos apetites a defrontar; porque o mundo é dado à glutonaria. Se concedêssemos ao povo tanto tempo quanto nós necessitamos para alcançar o progressista estado presente na reforma, seríamos muito pacientes com eles, e lhes permitiríamos que avançassem passo a passo, como fizemos nós, até que seus pés estivessem firmemente estabelecidos na plataforma da reforma de saúde. Devemos, porém, ser muito cautelosos para não avançar muito depressa, para que não sejamos obrigados a voltar atrás. Em matéria de reformas, é melhor ficar um passo aquém da meta do que avançar um passo para além. E se houver erro, seja então do lado mais chegado ao povo.

Acima de todas as coisas, não devemos defender com a pena posições que não ponhamos a uma prova prática em nossa própria família, em nossas próprias mesas. Isso seria uma dissimulação, uma espécie de hipocrisia. No Michigan podemos passar melhor sem sal, açúcar e leite do que muitos que moram no Extremo Ocidente ou no Extremo Oriente,* onde há escassez de frutas. ... Sabemos que o livre uso desses artigos é positivamente nocivo à saúde, e em muitos casos pensamos que, se não fossem usados absolutamente, gozar-se-ia muito melhor estado de saúde.

Mas no presente nossa preocupação não é em relação a essas coisas. O povo está tão atrasado que vemos que, tudo que podem suportar agora é que os esclareçamos quanto às condescendências nocivas e os estimulantes narcóticos. Apresentamos positivo testemunho contra o fumo, as bebidas alcoólicas, rapé, chá, café, alimentos cárneos, manteiga, condimentos, bolos requintados, pastéis de

*Dos Estados Unidos.

carne, excesso de sal, e todas as substâncias excitantes usadas como alimento.

Se, aproximando-nos de pessoas que não foram esclarecidas em relação à reforma de saúde, lhes apresentarmos a princípio as atitudes mais radicais, há perigo de se desanimarem ao verem quanto têm [469]
que renunciar, de maneira que não farão esforços para reformar-se. Temos de guiar o povo ao longo do caminho paciente e gradualmente, lembrados da profundeza do abismo de que fomos alçados. — Testimonies for the Church 3:18-21 (1870).

Parte 3 — Escolas de culinária

Obra de suma importância

804. Onde quer que seja levada a efeito obra médico-missionária em nossas cidades grandes, devem ser mantidas escolas de culinária; e onde quer que esteja em processo uma forte campanha educacional missionária, deve estabelecer-se alguma espécie de restaurante vegetariano, que dê uma ilustração prática da devida seleção de alimentos e seu preparo saudável. — Testimonies for the Church 7:55 (1902).

805. Devem-se estabelecer escolas culinárias. Devemos ensinar o povo a preparar alimento saudável. É preciso mostrar-lhes a necessidade de abandonar alimentos nocivos. Mas nunca deveríamos advogar um regime que nos faça padecer fome. É possível ter um regime são, nutritivo, sem o emprego de café, chá e carne. A obra de ensinar o povo a preparar um sistema alimentar que seja ao mesmo tempo saudável e apetecível, é da maior importância. — Testimonies for the Church 9:112 (1909); Steps to Christ, 139.

806. Algumas pessoas, depois de adotarem regime vegetariano, voltam ao uso da alimentação cárnea. Isso é grande insensatez, e revela falta de conhecimento da maneira de prover o alimento que substitui a carne.

Escolas culinárias, dirigidas por instrutores peritos, deverão ser instaladas na América [do Norte] e noutras terras. Tudo quanto nos for possível fazer, deverá ser feito, para mostrar ao povo o valor da reforma do regime alimentar. — Testimonies for the Church 7:126 (1902); Testemunhos Selectos 3:134.

807. A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o emprego de leite e ovos se

tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço
[470] para os substituir com outras coisas que sejam saudáveis e pouco dispendiosas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isto o quanto possível, fazendo não obstante comida sã e apetecível. — A Ciência do Bom Viver, 320, 321 (1905).

808. Os que se podem prevalecer das vantagens de escolas de culinária devidamente dirigidas e higiênicas, acharão isso um grande benefício, tanto em sua própria prática como em ensinar os outros. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

Em cada igreja, escola primária e campo missionário

809. Toda igreja deve ser uma escola missionária para obreiros cristãos. Seus membros devem ser instruídos em dar estudos bíblicos, em dirigir e ensinar classes da Escola Sabatina, na melhor maneira de auxiliar os pobres e cuidar dos doentes, de trabalhar pelos inconversos. Deve haver escolas de saúde, de arte culinária, e classes em vários ramos de serviço no auxílio cristão. Não somente deve haver ensino, mas trabalho real, sob a direção de instrutores experientes. — A Ciência do Bom Viver, 149 (1905).

810. Cada restaurante vegetariano deve ser uma escola para os obreiros a ele ligados. Nas cidades este ramo de trabalho pode ser levado a efeito em escala muito maior do que nas localidades pequenas. Mas em toda parte onde exista uma igreja e uma escola primária, devem-se dar instruções acerca do preparo de alimentos simples e saudáveis, para uso dos que desejam viver de acordo com os princípios da reforma de saúde. E em todos os nossos campos missionários pode ser feita obra semelhante.

A obra de combinar frutas, sementes, cereais e tubérculos, compondo alimentos saudáveis, é obra do Senhor. Em todo lugar onde se tenha estabelecido uma igreja, andem os seus membros humildemente diante de Deus. Procurem esclarecer o povo quanto aos princípios da reforma de saúde. — Manuscrito 79, 1900.

Seu lugar devido

811. Nossas reuniões campais devem, o quanto possível, ser dedicadas a interesses espirituais. ... Os assuntos administrativos
[471] devem ser tratados pelos que são especialmente designados para isso.

E, o quanto possível, devem ser apresentados ao povo em outras ocasiões, e não nas reuniões campais. Instruções relativamente à colportagem, à obra da Escola Sabatina e às minúcias do trabalho missionário e com folhetos, devem ser dadas nas igrejas locais, ou em reuniões especialmente designadas. O mesmo quanto às classes culinárias. Se bem que estas sejam boas em seu devido lugar, não devem ocupar o tempo de nossas reuniões campais. — Testimonies for the Church 6:44, 45 (1900).

Agente reformador

812. Escolas de culinária devem ser fundadas em muitos lugares. Pode esta obra começar de modo humilde, mas à medida que cozinheiras inteligentes fizerem o melhor possível para esclarecer os outros, o Senhor lhes dará habilidade e compreensão. A palavra do Senhor é: "Não lho proibais, pois Eu Me revelarei a eles como seu instrutor." Ele trabalhará com aqueles que executarem Seus planos, ensinando ao povo a maneira de efetuar uma reforma em seu regime mediante o preparo de alimento saudável e não dispendioso. Assim os pobres serão animados a adotar os princípios da reforma de saúde; serão ajudados a tornarem-se industriosos e confiantes.

Foi-me mostrado que homens e mulheres capazes eram ensinados por Deus a como preparar de modo aceitável alimentos saudáveis e de agradável paladar. Muitos deles eram jovens, e havia também os de idade madura. Fui instruída a animar a fundação de escolas de culinária em todas as partes onde está sendo feito trabalho médico-missionário. Todo incentivo para levar o povo a reformar-se deve ser-lhes apresentado. Deixai que brilhe sobre eles toda a luz possível. Ensinai-os a melhorar o máximo possível o preparo do alimento, e animai-os a comunicar aos outros aquilo que aprendem.

Não devemos fazer tudo que está em nosso poder para promover a obra em todas as nossas cidades grandes? Milhares de milhares que vivem perto de nós carecem de auxílio de várias maneiras. Lembrem-se os ministros do Evangelho de que o Senhor Jesus Cristo disse aos Seus discípulos: "Vós sois a luz do mundo: não se pode esconder uma cidade edificada sobre um monte." "Vós sois o sal da Terra; [472]
e se o sal for insípido, com que se há de salgar?" Mateus 5:14, 13. — Testimonies for the Church 7:113, 114 (1902).

Ensinando de casa em casa

813. Por que as entradas da alma foram fechadas pelo tirano Preconceito, muitos ignoram os princípios do viver saudável. Bom serviço pode ser prestado ensinando o povo a preparar alimento saudável. Este ramo de trabalho é tão necessário como qualquer outro que se pudesse empreender. Mais escolas de culinária devem ser fundadas, e alguns devem trabalhar de casa em casa, dando instruções na arte de cozinhar alimentos saudáveis. Muitos, muitos serão salvos da degenerescência física, mental e moral mediante a reforma de saúde. Estes princípios por si se recomendarão aos que estão a buscar a luz; e estes avançarão desse ponto, até receberem a verdade completa para o tempo atual.

Deus quer que Seu povo receba para comunicar aos outros. Como testemunhas imparciais e altruístas, devem dar aos outros aquilo que o Senhor lhes deu a eles. E ao iniciardes este trabalho e, por quaisquer meios em vosso poder, buscardes alcançar corações, tende o cuidado de trabalhar de modo a remover o preconceito, em vez de criá-lo. Fazei da vida de Cristo vosso estudo constante, e trabalhai como Ele trabalhava, seguindo o Seu exemplo. — The Review and Herald, 6 de Junho de 1912.

Ensinando a reforma do regime em reuniões de feriados e recreações especiais

814. Quando pela primeira vez nos veio a luz da reforma de saúde, costumávamos, em ocasiões de feriados, levar fogões aos lugares onde se reunia o povo, e ali mesmo assávamos pão não levedado — broinhas e roscas. E penso que foi bom o resultado de nossos esforços, embora, naturalmente, não possuíssemos os preparados de alimento saudável que possuímos hoje. Naquele tempo começávamos a aprender a viver sem o uso da carne.

Algumas vezes dirigíamos reuniões de entretenimento, e tomávamos muito cuidado para que tudo que preparávamos para a mesa
[473] fosse de bom paladar e servido de maneira atraente. No tempo das frutas apanhávamos murtas e framboesas, e morangos, diretamente das plantas. Fazíamos da mesa posta uma lição objetiva que mostrava aos presentes que nosso regime, embora de acordo com os princípios da reforma de saúde, estava longe de ser escasso.

Às vezes proferia-se uma breve palestra sobre temperança, em conexão com essas reuniões de entretenimento, e assim o povo se familiarizava com os nossos princípios de vida. Tanto quanto saibamos, todos apreciavam isso, e todos recebiam esclarecimentos. Sempre tínhamos algo a dizer acerca da necessidade de prover alimento saudável e de prepará-lo de modo simples, e todavia torná-lo agradável e apetitoso, de maneira a satisfazer os participantes.

O mundo está saturado de tentações para condescender com o apetite, e palavras de advertência, sinceras e precisas, têm causado maravilhosas transformações em famílias e em indivíduos. — Carta 166, 1903.

Oportunidades e perigos de nossos restaurantes

815. Foi-nos também dada instrução de que nas cidades haveria oportunidade de fazer uma obra semelhante à que efetuamos no local da feira de Battle Creek. Em harmonia com esse esclarecimento, têm-se fundado restaurantes vegetarianos. Há, porém, grave perigo de que os nossos obreiros de restaurante se tornem tão possuídos do espírito de comercialismo que deixem de comunicar a luz de que o povo precisa. Nossos restaurantes nos põem em contato com muita gente, mas se permitirmos que nosso espírito se enleve com o pensamento do lucro financeiro, deixaremos de cumprir o propósito de Deus. Deseja Ele que aproveitemos toda oportunidade para apresentar a verdade que há de salvar homens e mulheres da morte eterna.

Tenho procurado descobrir quantas almas se têm convertido à verdade em resultado da obra de restaurante aqui em _____. Alguns talvez tenham sido salvos, mas muitos mais se poderiam ter convertido a Deus se tivessem sido envidados todos os esforços para levar a efeito a obra segundo o propósito de Deus, e para fazer brilhar a luz na vereda dos outros. [474]

Desejo dizer aos obreiros ligados ao restaurante: Não continueis trabalhando como tendes feito. Procurai tornar o restaurante um meio de comunicar aos outros a luz da verdade presente. Para este propósito, unicamente, têm sido estabelecidos nossos restaurantes. ...

Os obreiros do restaurante de _____ e os membros da igreja de _____ precisam converter-se cabalmente. A cada qual foi dado o

talento do intelecto. Recebestes poder para prevalecer com Deus? "A todos quantos O receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus; aos que crêem no Seu nome." — Manuscrito 27, 1906.

Tato e discrição, necessários aos educadores

816. Para educar o povo nos princípios da reforma de saúde, é mister que se façam maiores esforços. Importa fundar escolas culinárias e instruir o povo, de casa em casa, quanto aos meios de preparar alimentos saudáveis. Todos, velhos e moços, devem aprender a cozinhar com maior simplicidade. Onde quer que a verdade seja apresentada, o povo deverá aprender a preparar alimentos de modo simples e apetitoso. Cumpre mostrar-lhe como é possível seguir regime alimentar completo sem lançar mão dos alimentos animais. ...

Muito cuidado e habilidade devem ser empregados na preparação dos alimentos destinados a substituir os que antigamente constituíam o regime alimentar dos que agora estão aprendendo a ser reformadores. Para esse fim requer-se fé em Deus, firmeza de propósito e o desejo de promover o auxílio mútuo. Um regime que deixa de fornecer os elementos próprios da nutrição acarreta o opróbrio da causa da reforma de saúde. Somos mortais e temos que prover o alimento próprio para o corpo. — Testemunhos Selectos 3:361 (1909).

Aulas de arte culinária em todas as nossas escolas

817. Em todas as nossas escolas deve haver quem esteja habilitado a ensinar a cozinhar. Deve haver aulas de instrução nessa
[475] matéria. Os que estão recebendo o preparo para o serviço sofrem grande perda se não adquirem conhecimento sobre como preparar alimento de modo que seja saudável e saboroso ao mesmo tempo.

A ciência de cozinhar não é coisa de pouca importância. O hábil preparo do alimento é uma das artes mais necessárias. Deve ser considerada como das mais valiosas de todas as artes, porque se acha tão intimamente relacionada com a vida. Tanto a força física como a mental dependem em grande parte do alimento que comemos; por isso, aquele que prepara o alimento ocupa posição importante e elevada.

Tanto aos moços como às moças deve ser ensinado a como cozinhar economicamente, dispensando tudo que seja alimento cárneo. Não se anime o preparo de pratos compostos, em qualquer proporção, de alimento cárneo, pois este aponta para as trevas e ignorância do Egito, e não à pureza da reforma de saúde.

As mulheres, especialmente, devem aprender a cozinhar. Que parte da educação de uma jovem é tão importante como esta? Quaisquer que sejam suas circunstâncias na vida, aí está o conhecimento que ela pode pôr em uso prático. É um ramo da educação que tem influência muito direta sobre a saúde e a felicidade. Há religião prática num bom pão. — Conselhos aos Professores, Pais e Estudantes, 312, 313 (1913).

818. Virão à escola muitos jovens com o desejo de obter preparo no sentido industrial. A instrução nesse ramo deve incluir escrituração mercantil, carpintaria, e tudo quanto diz respeito a agricultura. Devem-se fazer também preparativos para ensinar ferraria, pintura, arte culinária, fazer sapatos, padaria, lavanderia, consertos de roupa, datilografia e impressão. Toda energia de que dispusermos deve ser posta nessa obra de preparo, a fim de que saiam alunos preparados para os deveres da vida prática. — Testimonies for the Church 6:182 (1900); Testemunhos Selectos 2:448.

819. Em ligação com os nossos sanatórios e escolas deve haver escolas de culinária, onde se ministre instrução sobre o adequado preparo de alimento. Em todas as nossas escolas deve haver os que estejam habilitados a educar os estudantes, tanto homens como mulheres, na arte de cozinhar. As mulheres, especialmente, devem aprender a cozinhar. — Manuscrito 95, 1901. [476]

820. Aos estudantes de nossas escolas deve ser ensinado o cozinhar. Ponha-se tato e habilidade neste ramo da educação. Com todo o engano da injustiça está Satanás operando para volver os pés da juventude para veredas de tentação, que levem à ruína. Temos de fortalecê-los e ajudá-los a resistirem às tentações que terão de defrontar por todos os lados, relativas à condescendência com o apetite. Ensinar-lhes a ciência do viver saudável é fazer trabalho missionário para o Mestre. — Testimonies for the Church 7:113.

821. O ensino manual merece muito mais atenção do que tem recebido. Devem-se estabelecer escolas que, em acréscimo à mais elevada cultura intelectual e moral, provejam as melhores possibili-

dades para o desenvolvimento físico e educação industrial. Deve-se ministrar instrução em agricultura, manufaturas, abrangendo tantos dos seus mais úteis ramos quanto possível; bem como em economia doméstica, arte culinária saudável, costura, confecção de roupas saudáveis, tratamentos de doentes, e coisas correlatas. — Educação, 218 (1903).

Fidelidade nos deveres comuns

822. Muitos ramos de estudo que consomem o tempo do estudante, não são essenciais à utilidade ou felicidade; entretanto é essencial a todo jovem familiarizar-se completamente com os deveres de cada dia. Sendo necessário, uma jovem pode dispensar os conhecimentos de francês e álgebra, ou mesmo de piano; mas é indispensável que aprenda a preparar bom pão, confeccionar vestidos graciosamente adaptados, e executar eficientemente os muitos deveres atinentes ao lar.

Nada é de maior importância para a saúde e felicidade da família toda do que habilidade e inteligência por parte de quem cozinha. Pelo alimento mal preparado e insalubre, pode-se impedir e mesmo arruinar não somente a utilidade dos adultos como também o desenvolvimento das crianças. Provendo, porém, alimento adaptado às necessidades do corpo, e ao mesmo tempo apetitoso e saboroso,
[477] poderá fazer tanto no sentido bom, quanto faria em direção errada, agindo contrariamente. Assim, de muitas maneiras, a felicidade da vida liga-se à fidelidade para com os deveres comuns.

Visto como os homens, bem como as mulheres, têm parte na constituição do lar, tanto os rapazes como as moças devem obter conhecimento dos deveres domésticos. Fazer a cama e arranjar o quarto, lavar a louça, preparar a comida, lavar e consertar sua própria roupa, são conhecimentos que não tornarão um rapaz menos varonil; torná-lo-ão mais feliz e mais útil. — Educação, 216 (1903).

[Toda mulher deve tornar-se senhora da arte culinária — 385]

[Importante e elevada posição da cozinheira — 371]

[Devem ser feitas demonstrações de culinária em reuniões campais — 763 e 764]

[478] [O povo deve ser ensinado a usar produtos locais — 376 e 407]

[479]

[480]

[481]

Apêndice 1 — Experiência pessoal de Ellen G. White como reformadora de saúde

[Lendo as declarações da pena da Sra. White acerca de seus hábitos dietéticos, o estudante refletido reconhecerá os seguintes princípios:

Primeiro: "A reforma dietética deve ser progressiva." A Ciência do Bom Viver, 319. A luz não foi, a princípio, dada em toda a sua plenitude. Foi conferida com força crescente de tempos a tempos, à medida que o povo estava preparado para compreender e agir segundo ela, e era apropriada às práticas e costumes gerais quanto a comer ao tempo em que eram dadas as instruções.

Segundo: "Não indicamos nenhuma linha precisa a ser seguida em regime." Testimonies for the Church 9:159. Foram dadas repetidas advertências contra determinados alimentos prejudiciais. Mas em regra, foram estabelecidos princípios gerais, e a aplicação detalhada desses amplos princípios precisa por vezes ser determinada pela experiência, e pelas melhores conclusões científicas à disposição.

Terceiro: "Não me ponho como critério para os outros." Carta 45, 1903. Havendo adotado por experimentações inteligentes certas regras para si mesma, a Sra. White descreveu por vezes o regime dietético de sua casa, mas não como uma regra pela qual os outros precisem ser rigidamente governados. — Compiladores]

A primeira visão quanto à reforma de saúde

1. Foi na casa do irmão A. Hilliard, em Otsego, Michigan, a 6 de Junho de 1863, que me foi exposto em visão o grande tema da reforma de saúde. — The Review and Herald, 8 de Outubro de 1867.

Revelado como obra progressiva

2. Na revelação que me foi concedida tanto tempo atrás [1863], foi-me mostrado que a intemperança prevaleceria no mundo numa

proporção alarmante e que cada um que pertence ao povo de Deus deve tomar uma elevada posição quanto à reforma dos hábitos e práticas. ... O Senhor expôs perante mim um plano geral. Foi-me mostrado que Deus daria ao Seu povo que guarda os Seus manda-
[482] mentos uma reforma alimentar, e que quando eles a recebessem, suas enfermidades e sofrimentos deveriam diminuir grandemente. Mostrou-se-me que essa obra progrediria. — General Conference Bulletin, 12 de Abril de 1901; Conselhos Sobre Saúde, 531.

[Progredir decididamente em direção ao regime ideal — 651]
[Advertência contra o avançar demasiado rápido — 803]

Aceitação individual da mensagem

3. Aceitei a luz quanto à reforma de saúde ao ser-me ela comunicada. Tem sido grande bênção para mim. Tenho hoje melhor saúde, não obstante achar-me com setenta e seis anos de idade, do que tinha em meus tempos juvenis. Dou graças a Deus pelos princípios da reforma de saúde. — Manuscrito 50, 1904.

Após experiência de um ano — Benefícios recebidos

4. Por anos pensei que, para ter resistência, dependia de um regime cárneo. Comia três refeições ao dia até alguns meses atrás. Tem-me sido muito difícil ir de uma a outra refeição sem uma sensação de fraqueza no estômago, e vertigens na cabeça. Comer faria desaparecer essas sensações. Raramente me permitia ingerir qualquer coisa entre as refeições regulares, e tenho tornado costume deitar-me muitas vezes sem a última refeição. Tenho sofrido, porém, grandemente, por falta de alimento entre o desjejum e o almoço, desfalecendo com freqüência. O comer carne removia provisoriamente esse desfalecimento. Concluí, portanto, que no meu caso a carne era indispensável.

Mas desde que o Senhor me apresentou, em Junho de 1863 a questão do comer carne em relação com a saúde, deixei o uso desse alimento. Durante algum tempo, foi bastante difícil gostar de pão, que antes pouco me apetecia. Perseverando, todavia, cheguei a consegui-lo. Tenho vivido cerca de um ano sem carne. Por quase seis meses a maior parte do pão em nossa mesa tem sido sem fermento,

feito de farinha integral e água, com bem pouco sal. Usamos frutas e verduras com liberalidade. Tenho vivido por oito meses com duas refeições.

Tenho-me aplicado a escrever a maior parte do tempo por mais de um ano. Por oito meses tenho-me limitado estritamente a escrever. Meu cérebro tem sido sobrecarregado constantemente, e [483] não tenho feito senão um pouco de exercício. No entanto, minha saúde nunca foi melhor que nos últimos seis meses. Meus anteriores desfalecimentos e vertigens desapareceram. Eu era afligida toda primavera com perda de apetite. Na última primavera não tive nenhuma dificuldade a esse respeito.

Nossa comida simples, ingerida duas vezes por dia, é saboreada com vivo prazer. Não temos carne, bolo, ou qualquer comida suculenta em nossa mesa. Não usamos banha, mas, em lugar disto, leite, nata e alguma manteiga. Preparamos o alimento com pouco sal apenas, e dispensamos condimentos de toda espécie. Tomamos o desjejum às sete, e almoçamos a uma. É raro eu sentir qualquer debilidade. Meu apetite fica satisfeito. Como com mais gosto que nunca. — Spiritual Gifts 4:153, 154 (1864).

[Algum sal essencial ao sangue — 571 e 572]

A batalha pela vitória

5. Não mudei minha conduta em nada, desde que adotei a reforma de saúde. Não voltei nem um passo atrás desde que a luz do Céu iluminou pela primeira vez o meu caminho. Rompi com tudo imediatamente — com carne e manteiga, e com as três refeições — e isto enquanto ocupada em exaustivo labor cerebral, escrevendo desde cedo, pela manhã até ao pôr-do-sol. Baixei para duas refeições por dia sem mudar meu trabalho.

Fui grande sofredora de enfermidades, havendo tido cinco ataques de paralisia. Estive com o braço esquerdo preso ao lado por meses, por ser tão grande a dor que tinha no coração. Ao fazer essas mudanças em meu regime, recusava-me a ceder ao paladar, deixando que ele me governasse. Há de isto ficar no caminho de minha obtenção de maior força, para que eu possa assim glorificar a meu Senhor? Permanecerá em meu caminho por um momento? Nunca!

Sofri intensa fome — eu era grande comedora de carne. Mas, quando desfalecida, punha os braços sobre o estômago, e dizia: "Não provarei um bocado. Hei de comer alimento simples, ou não comerei absolutamente." O pão me era insípido. Mal podia comer um pedacinho. Algumas coisas na reforma eu podia suportar muito bem; mas quando cheguei ao pão, senti-me especialmente antagônica. Ao
[484] fazer essas mudanças, tive combate especial a travar. As primeiras duas ou três refeições, não me foi possível comer. Disse a meu estômago: "Hás de esperar até que possas comer pão." Dentro em breve pude comê-lo, e pão integral também. Este eu não podia comer anteriormente; agora, porém, gosto dele, e não tenho tido perda de apetite.

Agiu por princípio

Quando estava escrevendo *Spiritual Gifts,* vols. 3 e 4 [1863-64], ficava exausta pelo excessivo labor. Vi então que precisava mudar minha conduta, e descansando alguns dias, senti-me bem outra vez. Abandonei estas coisas por princípio. Por princípio, tomei minha atitude para com a reforma de saúde, e desde então, irmãos, não me tendes ouvido propor quanto à reforma de saúde um ponto extremista, de que tenha de recuar. Não avancei coisa alguma senão o que hoje sustento. Recomendo-vos um regime saudável, nutritivo.

Não considero grande privação abandonar aquelas coisas que deixam mau odor no hálito e mau gosto na boca. É acaso abnegação abandonar esses artigos, e chegar a uma condição em que tudo é doce como mel, em que nenhum mau gosto é deixado na boca, em que não há sensações de esvaimento no estômago? Isto costumava eu experimentar muitas vezes. Desfalecia repetidamente com meu filhinho nos braços. Nada disso me acontece agora; e chamarei eu a isto uma privação, quando posso ficar de pé diante de vós como hoje faço? Não há uma mulher entre cem que seja capaz de suportar a soma de trabalho que eu suporto. Agi por princípio e não por impulso. Agi porque acreditei que o Céu aprovaria a conduta que estava seguindo a fim de colocar-me no melhor estado de saúde, para que pudesse glorificar a Deus em meu corpo e espírito, que são dEle. — Testimonies for the Church 2:371, 372 (1870).

Uma batalha contra o hábito do vinagre

6. Acabo de ler vossa carta. Parece que tendes sincero desejo de operar a vossa salvação com temor e tremor. Animo-vos a assim proceder. Aconselho-vos a abandonar tudo o que vos possa levar a fazer pela metade a obra de buscar o reino de Deus e Sua justiça. [485]
Afastai toda condescendência que vos estorve em vossa obra de vencer. Pedi as orações dos que podem compreender vossa necessidade de auxílio.

Houve um tempo em que me achei em alguns respeitos, em situação semelhante à vossa. Condescendera com o desejo de usar vinagre. Resolvi, porém, com o auxílio de Deus vencer isto. Combati a tentação, resolvida a não ser dominada por esse hábito.

Estive muito doente por várias semanas; mas dizia repetidamente: O Senhor sabe tudo a esse respeito. Se eu morrer, morrerei; mas não cederei a esse desejo. A luta continuou, e fui duramente afligida por muitas semanas. Todos pensavam que me era impossível viver. Podeis estar certos de que buscamos mui fervorosamente ao Senhor. Foram feitas as mais fervorosas orações por meu restabelecimento. Continuei a resistir ao desejo de usar vinagre, e venci afinal. Agora não tenho inclinação para provar qualquer coisa dessa espécie. Esta experiência me tem sido, por muitas maneiras, de grande valor. Obtive inteira vitória.

Relato-vos este incidente a fim de ajudar-vos e vos animar. Tenho fé, minha irmã, em que podeis atravessar essa prova, e revelar que Deus é o ajudador de Seus filhos em todo tempo de necessidade. Caso determineis vencer esse hábito, e o combaterdes perseverantemente, podeis obter uma experiência do mais alto valor. Quando assentardes a vontade resolutamente para romper com esta condescendência, haveis de obter a ajuda de Deus que necessitais. Experimentai-o, minha irmã.

Enquanto reconhecerdes esse hábito pela condescendência com ele, Satanás manterá seu domínio sobre a vossa vontade, levando-a a obediência a ele próprio. Mas se determinardes vencer, o Senhor vos curará, e dar-vos-á força para resistir a toda tentação. Lembrai sempre que Cristo é vosso Salvador e Protetor. — Carta 70, 1911.

Regime frugal mas apropriado

7. Como o suficiente para satisfazer às necessidades da natureza; quando me levanto da mesa, porém, meu apetite é tão bom como
[486] quando me sentei. E ao chegar a próxima refeição, estou pronta para tomar minha porção, e não mais. Comesse eu dobrada porção de quando em quando porque é saborosa, como me poderia curvar e pedir a Deus que me ajudasse em meu trabalho de escrever, quando não me é possível apanhar uma idéia em razão de minha gulodice? Poderia eu pedir a Deus que cuidasse daquele irrazoável peso em meu estômago? Isto ser-Lhe-ia desonroso. Seria pedir para desperdiçar sobre minha concupiscência. Ora, como o que julgo ser justo, e então posso pedir que Ele me dê força para efetuar a obra que me deu a fazer. E conheço que o Céu tem atendido a minha oração, quando Lhe peço. — Testimonies for the Church 2:373, 374 (1870).

Uma mesa bem provida

8. Tenho em todas as ocasiões uma mesa bem provida. Não faço mudanças para visitas, sejam eles crentes ou incrédulos. Pretendo nunca ser tomada de surpresa pelo despreparo em receber de uma a seis pessoas que chegarem de improviso. Tenho bastante comida simples e saudável pronta para satisfazer a fome e nutrir o organismo. Se alguém quiser mais que isto, está na liberdade de procurá-la noutra parte. Nem manteiga nem alimentos cárneos de qualquer espécie vêm à minha mesa. Raramente aí se encontra bolo. Tenho geralmente ampla provisão de frutas, bom pão e verduras. Nossa mesa é sempre bem freqüentada, e todos os que participam do alimento passam bem e melhoram com ele. Todos se sentam sem apetite desmedido, e desfrutam com prazer as bênçãos fornecidas por nosso Criador. — Testimonies for the Church 2:487 (1870).

[Comida adoçada segundo a exigência; nenhum açúcar à mesa — 532]

Nos vagões

9. Enquanto pais e filhos estavam comendo suas iguarias, meu marido e eu participávamos de nosso singelo alimento, na hora habitual — 1:00 hora da tarde — pão integral sem manteiga, e abundante

provisão de frutas. Tomamos nossa refeição com vivo prazer, e coração agradecido por não sermos obrigados a carregar uma mercearia popular conosco a fim de prover a um apetite caprichoso. Comemos com apetite e não tivemos nenhuma sensação de fome até à manhã seguinte. O menino com suas laranjas, nozes, pipocas e doces, achou-nos maus fregueses. — The Health Reformer, Dezembro de 1870. [487]

[Em 1873, um pouco de leite e algum açúcar — 532]

Enfrentando dificuldade e as resultantes transigências

10. Há mais de trinta anos, eu me encontrava muitas vezes em grande fraqueza. Muitas orações eram feitas em meu favor. Pensava-se que o alimento cárneo me daria vitalidade, e este era, portanto, meu principal artigo de alimentação. Em vez de adquirir forças, porém, tornei-me cada vez mais fraca. Desmaiava muitas vezes de exaustão. Veio-me luz, mostrando o dano que homens e mulheres estavam causando às faculdades mentais, morais e físicas pelo uso da carne. Foi-me mostrado que toda a estrutura humana é afetada por esse regime, que por ele o homem fortalece as propensões animais e o desejo de bebidas alcoólicas.

Cortei imediatamente a carne de meu cardápio. Depois disto fui por vezes colocada em situações em que me senti compelida a comer um pouco de carne. — Carta 83, 1901.

[Compelida por vezes a comer um pouco de carne quando não havia à disposição outro alimento — 699]

[Nota — Desde o tempo de sua juventude pesou sobre a Sra. White a responsabilidade de escrever e a do ministério público, sendo ela assim obrigada a pôr os encargos domésticos em grande parte, sobre governantas e cozinheiras. Nem sempre ela podia obter os serviços de pessoas exercitadas na cozinha vegetariana. De modo que houve ocasiões em seu próprio lar, em que várias transigências tiveram de ser feitas entre as normas ideais, e o conhecimento, a experiência e as normas de uma nova cozinheira Então, também, muito do tempo enquanto viajava, dependia quanto a sua alimentação, daqueles a quem visitava. Se bem que apta a viver com um regime frugal, parecia por vezes necessário comer alguma carne, o

que ela sabia não ser o melhor alimento, e não era de sua própria escolha — Compiladores]

Lamento por falta de uma cozinheira — 1892

11. Estou agora sofrendo mais pela falta de uma pessoa experiente no ramo culinário — que prepare coisas que eu possa comer. ... O alimento é preparado de tal maneira que não é apetecível, mas tem a tendência de tirar o desejo de comer.

Eu pagaria mais alto preço por uma cozinheira do que por qual-
[488] quer outra parte de meu trabalho. — Carta 19c, 1892.

Final compromisso quanto à total abstinência de carne

12. Desde a reunião campal de Brighton (Janeiro de 1894) bani absolutamente a carne de minha mesa. Está entendido que, quer eu esteja em casa quer lá fora, nada dessa espécie deve ser usado em minha família, ou vir à minha mesa. Vi mentalmente sobre este assunto muitas cenas durante a noite. — Carta 76, 1895.

13. Temos abundância de bom leite, fruta e pão. Já consagrei minha mesa. Livrei-a de todos os alimentos cárneos. É melhor para a sanidade física e mental refrear-nos de viver da carne de animais. Devemos, o quanto possível, voltar ao plano original de Deus. Daqui em diante minha mesa estará livre de carne de animais mortos, e sem aqueles artigos de sobremesa que levam muito tempo e energias para preparar. Podemos usar abundantemente frutas, e em maneiras variadas, e não incorrer no risco de contrair as doenças adquiridas pelo uso de carne de animais doentes. Devemos pôr sob controle nosso apetite, de maneira que fruamos a comida simples, saudável, e tenhamos abundância dela a fim de que ninguém sofra fome. — Manuscrito 25, 1894.

Um ano após o avançado passo

14. Temos uma família grande, e além disto, muitos hóspedes, mas nem carne nem manteiga é posta na mesa. Usamos a nata do leite de vacas que nós mesmos alimentamos. Compramos manteiga para fins culinários de leiterias onde as vacas se acham em condições saudáveis, e têm bom pasto. — Carta 76, 1895.

Dois anos após o avançado passo

15. Tenho uma grande família, que chega muitas vezes a dezesseis pessoas. Há nela homens que trabalham no arado e que derrubam árvores. Esses têm mais vigoroso exercício, mas nem uma partícula de carne é posta em nossa mesa. A carne não tem sido [489] usada por nós desde a reunião campal de Brighton. Não era meu desígnio tê-la a minha mesa em qualquer tempo, mas instantes alegações foram feitas de que alguém não podia comer isto ou aquilo, e que seu estômago podia digerir carne melhor que qualquer outra coisa. Assim fui incitada a pô-la em minha mesa. ...

Todos os que chegam à minha mesa são bem-vindos, mas diante deles não ponho carne. Cereais, verduras, e frutas frescas ou em conserva, constituem nosso cardápio. Temos atualmente fartura das melhores laranjas, e de limões. São estas as únicas frutas frescas que podemos obter nesta estação do ano. ...

Escrevi isto a fim de dar-vos uma idéia da maneira como vivemos. Jamais gozei melhor saúde do que tenho agora, e nunca escrevi mais. Ergo-me às três da manhã, e não durmo durante o dia. Muitas vezes estou de pé a uma hora, e quando minha mente se encontra especialmente preocupada, levanto-me às doze para escrever matéria que me tem sido instantemente recomendada à mente. Louvo ao Senhor de alma, coração e voz por Sua grande misericórdia para comigo. — Carta 73a, 1896.

Uso moderado de alimentos com nozes

16. Não comemos carne nem manteiga, e usamos muito pouco leite no preparo da comida. Não há frutas frescas nesta estação. Temos boa safra de tomates, mas nossa família dá muito valor aos pratos preparados com nozes em variedade de maneiras. Usamos um quinto das nozes especificadas nas receitas. — Carta 73, 1899.

[Tomates especialmente bons — 523]

Um regime apropriado — Mas não carne

17. Quando me achava em Cooranbong, vieram a minha família muitas pessoas que eram grandes comedoras de carne, e ao sentarem-se à mesa em que nem uma partícula de carne era servida,

costumavam dizer: “Bem, se tendes comida assim, eu poderia passar sem carne.” Acho que nossa comida satisfaz nossa família. Digo a esta: “Seja o que for que façais, não tenhais um regime pobre. Ponde à mesa o suficiente para nutrir o organismo. Precisais fazer
[490] isto. Precisais inventar, e inventar e estudar sempre, e arranjar os melhores pratos que vos seja possível, de modo a não ter um regime empobrecido.” — Manuscrito 82, 1901.

Chá e café

18. Há anos que não compro um centavo de chá. Conhecendo seus efeitos, não ousaria usá-lo, exceto em casos de severo vômito, quando o tomo como remédio, mas não como bebida. ...

Não sou culpada de tomar qualquer chá exceto o chá de trevo vermelho, e se eu gostasse de vinho, chá e café, não usaria esses narcóticos destruidores da saúde, pois prezo a saúde e prezo um exemplo sadio em todas estas coisas. Quero ser um modelo de temperança e de boas obras aos outros. — Carta 12, 1888.

[Declaração acerca do regime em 1902 — 522]

Alimento simples

19. Minha saúde é boa. Excelente o apetite. Verifico que, quanto mais simples a comida, e quanto menos variedades eu como, tanto mais forte me sinto. — Carta 150, 1903.

Seguindo a luz em 1903

20. Temos em nossa família o desjejum às seis e meia, e o almoço a uma e meia. Não ceamos. Mudaríamos um pouco nossas horas de refeição não fosse serem essas as horas mais convenientes para alguns membros da família.

Como apenas duas refeições por dia, e sigo ainda a luz a mim comunicada trinta e cinco anos atrás. Não uso carne. Quanto a mim, assentei a questão da manteiga. Não a uso. Este ponto deve ser facilmente assentado em todo lugar em que não se pode obter o artigo mais puro. Temos duas boas vacas leiteiras, uma Jersey e uma Holandesa. Usamos nata, e todos estão satisfeitos com isto. — Carta 45, 1903.

21. Estou com setenta e cinco anos; mas escrevo tanto como sempre escrevi. Tenho boa digestão, e meu cérebro é claro. [491]

Nosso cardápio é simples e saudável. Não temos à mesa manteiga, nem carne, nem queijo, nem misturas gordurosas de alimento. Por alguns meses um jovem incrédulo, que comera carne toda a sua vida, esteve hospedado em nossa casa. Não fizemos mudança em nosso regime por causa dele; e enquanto ele esteve conosco engordou cerca de dez quilos. A alimentação que lhe proporcionamos era muito melhor para ele do que aquela a que estivera habituado. Todos quantos se sentam à minha mesa manifestam sua satisfação com a comida que lhes servimos. — Carta 62, 1903.

A família não obrigada por rígidas regras

22. Como o alimento mais simples, preparado pela mais simples maneira. Por meses meu principal artigo de alimentação tem sido aletria e tomates em conserva, cozidos juntamente. Como isto com torradas. E então como também frutas cozidas, e às vezes torta de limão. Milho seco, cozido com leite ou um pouco de nata, é outro prato que uso às vezes.

Mas os outros membros de minha família não comem as mesmas coisas que eu. Não me ponho como critério para eles. Deixo cada um seguir suas idéias quanto ao que é melhor para si. Não obrigo a consciência de outros pela minha. Uma pessoa não pode ser critério para outros em questão de comida. Impossível é fazer uma regra para ser seguida por todos. Há em minha família pessoas muito amantes de feijão, ao passo que, para mim, ele é veneno. Manteiga nunca é posta à minha mesa, mas há membros da família que preferem usar um pouco desse artigo fora da mesa; estão na liberdade de fazê-lo. Nossa mesa é posta duas vezes por dia, mas se há pessoas que desejem alguma coisa à noitinha, não há nenhuma regra que os proíba de obtê-la. Ninguém se queixa nem sai da mesa insatisfeito. Uma variedade de comida simples, saudável e apetitosa é sempre proporcionada. — Carta 127, 1904.

Uma declaração para os que têm dúvidas quanto à maneira de comer da Sra. White

23. É contado por alguns que não tenho vivido segundo os princípios da reforma de saúde, tal como os tenho advogado pela pena. [492] Mas posso dizer que, ao que sei, não me tenho apartado desses princípios. Os que têm comido à minha mesa sabem que não lhes tenho posto carne adiante. ...

Faz muitos anos que tive carne à mesa em meu lar. Nunca usamos chá ou café. Tenho usado acidentalmente chá de flor de trevo vermelho como bebida quente, mas poucos de minha família tomam qualquer líquido às refeições. Há na mesa nata em vez de manteiga, mesmo se temos visitas. Não tenho usado manteiga por muitos anos.

Todavia não temos um regime pobre. Temos abundância de frutas secas e conservadas. Caso nossa colheita de frutas seja pequena, compramos no mercado. A irmã Gray manda-me as uvas sem sementes, e estas, cozidas no vapor, dão um prato muito saboroso. Cultivamos nossas próprias framboesas, e usamo-las à vontade. Morangos não dão bem nesta localidade, mas compramos dos vizinhos amoras e outras variedades delas, maçãs e pêras. Temos também abundância de tomates. Cultivamos ainda uma boa variedade de milho doce, e secamos grande quantidade para uso durante os meses de inverno. Perto de nós há uma fábrica de alimentos, onde nos podemos abastecer dos preparos de cereais.

[Usar milho seco e ervilhas — 524]

Esforçamo-nos para usar de bom discernimento no determinar que combinações de alimento se nos adaptam melhor. É nosso dever agir prudentemente no que concerne a nossos hábitos de comer, ser temperantes, e aprender a raciocinar de causa para efeito. Caso façamos nossa parte, o Senhor fará a Sua em conservar-nos a energia cérebro-nervosa.

Por mais de quarenta anos não tenho tomado senão duas refeições por dia. E se tenho um trabalho especialmente importante a fazer, limito a quantidade de alimento que tomo. Considero como dever recusar-me a pôr no estômago qualquer comida que tenho razão de crer que vá causar perturbação. Minha mente precisa ser santificada para Deus, e preciso guardar-me cuidadosamente contra qualquer hábito que tenda a diminuir-me as faculdades do intelecto.

Acho-me agora em meu octogésimo primeiro ano, e posso testificar que, como uma família, não ansiamos as panelas de carne do [493] Egito. Tenho conhecido alguma coisa dos benefícios a serem recebidos mediante o viver os princípios da reforma de saúde. Considero um privilégio, bem como um dever, ser adepta da reforma de saúde.

Sinto todavia, que haja tantos entre nosso povo que não seguem estritamente a luz sobre a reforma de saúde. Aqueles que, em seus hábitos, transgridem os princípios da saúde, e não dão atenção à luz que o Senhor lhes deu, sofrerão certamente as conseqüências.

Eu vos escrevo esses detalhes para que saibais como responder a qualquer que ponha em dúvida minha maneira de comer. ...

Considero que uma das razões por que tenho sido capaz de fazer tanto trabalho no falar e no escrever, é ser estritamente temperante na comida. Se me põem adiante vários pratos, esforço-me por escolher apenas os que sei que me vão bem. Sou assim habilitada a conservar claras as faculdades mentais. Recuso-me a pôr no estômago, sabendo, qualquer coisa que ocasione fermentação. Este é o dever de todo adepto da reforma de saúde. Precisamos raciocinar de causa para efeito. É nosso dever ser temperantes em tudo. — Carta 50, 1908.

Princípios gerais de reforma

24. Tenho tido do Senhor grande luz acerca do assunto da reforma de saúde. Não busquei essa luz; não estudei a fim de obtê-la; ela me foi dada pelo Senhor para comunicá-la aos outros. Apresento esses assuntos ao povo, demorando nos princípios gerais, e por vezes, se me fazem perguntas à mesa a que fui convidada, respondo segundo a verdade. Nunca fiz, porém, um ataque a ninguém quanto à mesa ou a seu conteúdo. Eu não consideraria absolutamente esse proceder cortês ou apropriado. — Manuscrito 29, 1897.

Tolerância para com outros

25. Não me faço critério para nenhuma outra pessoa. Coisas há que não posso comer sem experimentar grande sofrimento. Procuro [494] aprender o que é melhor para mim, e depois, sem dizer coisa alguma a ninguém, participo das coisas que posso comer, que muitas vezes

constituem duas ou três variedades que não me causam perturbações ao estômago. — Carta 45, 1903.

26. Há grande diferença entre constituições e temperamentos, e as exigências do organismo diferem grandemente nas diferentes pessoas. O que seria alimento para um, seria veneno para outro; assim, não se podem estabelecer regras precisas que se ajustem a todos os casos. Não posso comer feijão, pois para mim é um veneno; mas dizer eu por isto que ninguém deve comê-lo, seria ridículo. Não posso comer uma colher de molho branco, ou pão torrado com leite sem sofrer as conseqüências; outros membros de minha família, no entanto, podem comer essas coisas, e nada sentem; tomo portanto o que me vai bem, ao estômago, e eles fazem o mesmo. Não trocamos palavras, não há discussões; tudo corre harmoniosamente em minha grande família, porque não tento ditar o que eles hão de comer ou não comer. — Carta 19, 1891.

"Tenho sido fiel observadora da reforma de saúde"

27. Quando pela primeira vez me veio a mensagem da reforma de saúde, eu era fraca e muito débil, sujeita a desmaios freqüentes. Roguei a Deus que me auxiliasse, e Ele me apresentou a grande questão da reforma de saúde. Revelou-me que os que estão guardando os Seus mandamentos, deverão ser postos em relação sagrada com Ele e, por meio da temperança observada no comer e no beber, conservar o espírito e o corpo nas condições mais favoráveis para o Seu serviço. Essa luz me foi uma grande bênção. Tomei posição como observadora da reforma de saúde, sabendo que o Senhor me fortaleceria. Tenho hoje melhor saúde do que na juventude, apesar da minha idade.

Houve quem alegasse que não tenho seguido os princípios de saúde, tais como os defendo com a pena; posso, entretanto, dizer que tenho sido fiel a essa reforma. Os membros da minha família sabem que isso é verdade. — Testimonies for the Church 9:158, 159
[495] (1909); Testemunhos Selectos 3:359.

Apêndice 2 — Uma declaração de Tiago White quanto ao ensino da reforma de saúde

[Relatando a reunião campal de Kansas em 1870, o Pastor Tiago White fez a seguinte declaração referente à luz progressiva que fora recebida sobre a reforma de saúde, os perigos de métodos menos judiciosos de ensino acerca dos assuntos, e a relação da Sra. White para com certas posições extremistas então sendo advogadas por alguns. Como declaração histórica, ilumina alguns dos ensinos dela registrados naquela época. — Compiladores]

A Sra. White falou acerca da questão da saúde de maneira a satisfazer inteiramente. Suas observações foram claras e convincentes, se bem que prudentes, de maneira que atraiu os sentimentos de toda a congregação. Nesse assunto ela evita sempre extremos, e cuida em assumir atitudes em que esteja bem certa de não excitar preconceitos.

O povo excita-se facilmente e enche-se de preconceitos no tocante ao assunto da reforma de saúde, caso os que o tratam não são felizes na escolha da ocasião, ou da maneira de exprimir-se ao apresentá-lo, em especial se se colocam perante o povo no aspecto de extremistas. Algumas questões delicadas como "vícios secretos", raramente devem ser discutidos — se é que o devam ser — apenas em publicações apropriadas ao assunto. Não há um em dez de nossos pregadores que esteja devidamente informado, e convenientemente guardado para manejar a questão da saúde em seus vários ramos perante o povo. E a soma de dano ocasionado à causa da verdade presente pela desavisada orientação dos que têm apresentado o assunto da reforma de saúde em ocasião e lugar errados, e de maneira errônea, mal se pode calcular.

"Ainda tenho muito que vos dizer", disse Jesus, "mas vós não o podeis suportar agora." Jesus sabia conduzir o espírito de Seus discípulos. Sabia também apresentar a Seu povo expectante o grande tema da reforma de saúde, passo a passo, segundo eles a pudessem suportar e dela fazer bom uso, sem irritar o espírito público. Deste

outono há vinte e dois anos, foi que nossa mente foi atraída aos
[496] prejudiciais efeitos do fumo, do chá e café, mediante o testemunho da Sra. White. Deus tem abençoado maravilhosamente o esforço de afastar de nós estas coisas, de maneira que, como uma denominação, podemos regozijar-nos na vitória, com bem poucas exceções, sobre essas nocivas condescendências com o apetite. ...

Havendo nós obtido boa vitória sobre essas coisas, e vendo o Senhor que éramos capazes de suportá-la, foi comunicada luz no que respeita ao alimento e ao vestuário. E a causa da reforma de saúde entre nós caminhou avante firmemente, e grandes mudanças foram feitas, especialmente no sentido do uso da carne de porco, até ao ponto em que, em conseqüência de nossa doença, a Sra. White deixou de falar e escrever acerca da questão da reforma de saúde. Daí pode datar-se o começo de nossos infortúnios e erros como um povo com relação a esse assunto.

E desde que volvemos à atividade, a Sra. White sente-se mais vezes chamada a falar acerca da questão da reforma de saúde por causa da existência de extremos de adeptos da reforma, do que por qualquer outra razão. O fato de todos, ou quase todos, dos extremos existentes relativamente à reforma de saúde entre nosso povo receberem supostamente sua irrestrita sanção, é o porquê de sentir-se ela chamada a manifestar seus sentimentos reais. O povo precisa, e há de a seu tempo, conhecer sua atitude a esse respeito.

Com relação ao uso do fumo, do chá, café, alimentos cárneos e também ao vestuário, há geral acordo. Atualmente, porém, ela não se acha preparada a tomar atitude extrema quanto ao sal, açúcar e leite. Caso não houvesse outras razões para avançar cautelosamente no que respeita a essas coisas de uso tão comum e abundante, uma existe, suficiente, no fato de não se encontrar preparada a mente de muitos, mesmo para receber os fatos referentes a essas coisas. A completa derrota de indivíduos, e a quase destruição de algumas de nossas igrejas, podem ser claramente rastreadas a algumas atitudes extremistas no regime desavisadamente dado na *Review* algum tempo atrás. Maus foram os resultados. Ao passo que alguns rejeitaram o assunto da reforma de saúde, devido a haver sido mal apresentado,
[497] outros, pronta e conscienciosamente, têm tomado posições extremas, grandemente prejudiciais à própria saúde, e conseqüentemente à causa da reforma de saúde.

Neste estado de coisas, se bem que desanimador, a Sra. White sente-se chamada a reiniciar sua obra nesse campo de labor, e assim fazendo, fará com que seus pontos de vista sejam plenamente compreendidos. Convém, entretanto, declarar aqui, que ao passo que ela não considera leite, tomado em grandes quantidades com pão, como é costume, o melhor artigo alimentar. Ela tem se preocupado com a importância da melhor e mais saudável condição possível da vaca, cujo leite é usado como alimentação. Ela não se pode unir na circulação de publicações espalhadas que tomam atitude extremista na importante questão do leite, segundo os esclarecimentos atuais relativamente à questão. Tais obras podem ficar bem aos bem-informados reformadores de saúde, podem ser guias adequados no departamento culinário de nosso Instituto de Saúde de Battle Creek, depois de as mesas haverem sido livres do uso habitual do leite. E tais obras podem ter maior influência entre nosso povo quando os pastores que são ardorosos reformadores nesse sentido, deixarem o livre uso do leite de vaca.

Aqui está nossa fraqueza sobre este assunto. Nossas publicações, que vão lá fora aos ignorantes e aos que são muito susceptíveis aos preconceitos, acham-se em alguns desses pontos, mais avançadas do que as práticas dos que representam entre nós a reforma de saúde. A Sra. White pede que este assunto seja invertido de maneira que nossas publicações só exprimam os sentimentos em torno dos quais os que se acham à testa da reforma se encontram de acordo, e ainda em uma maneira de falar que não suscite preconceitos, colocando homens e mulheres bons além de nossa influência Tomem as práticas unidas dos reformadores de saúde a dianteira, e em continuação nossas publicações expressem bem amadurecidos sentimentos, de modo a poderem ser suportados pelos iletrados.

A Sra. White pensa que uma mudança das mais simples espécies de alimentos cárneos para abundante uso de açúcar, é ir de "mal para pior". Ela recomendaria uso muito moderado tanto de açúcar como de sal. O apetite pode e deve ser levado ao parcimonioso uso de ambos. No caso do sal, a comida assim com tão reduzida porção que pareceria insípida à pessoa habituada ao uso de muito sal, dentro de [498]
algumas semanas de emprego temperante será penosamente salgada ao paladar.

Ao passo que fumo, chá e café podem ser deixados imediatamente, cada um por sua vez, entretanto para aqueles que estejam desafortunadamente escravizados a todos, as mudanças na alimentação devem ser feitas com cuidado, cada uma por sua vez. E enquanto ela quer dizer isto aos que se encontram em risco de fazer demasiado rápido as mudanças, diria também aos tardios: Estai certos, e não esqueçais o mudar. Os fatos mais simples possíveis exigem uma mudança dos hábitos comuns da vida, mas não sejam elas feitas tão depressa que prejudiquem a saúde e a constituição. — The Review and Herald, 8 de Novembro de 1870.*

*Prezado leitor: Se você gostou desta leitura, recomende-a a outros. Lembre-se de que “livro é presente de amigo”.